Бурда-Украина
Лиза
Приятного аппетита!

Готовить с душой, есть с удовольствием

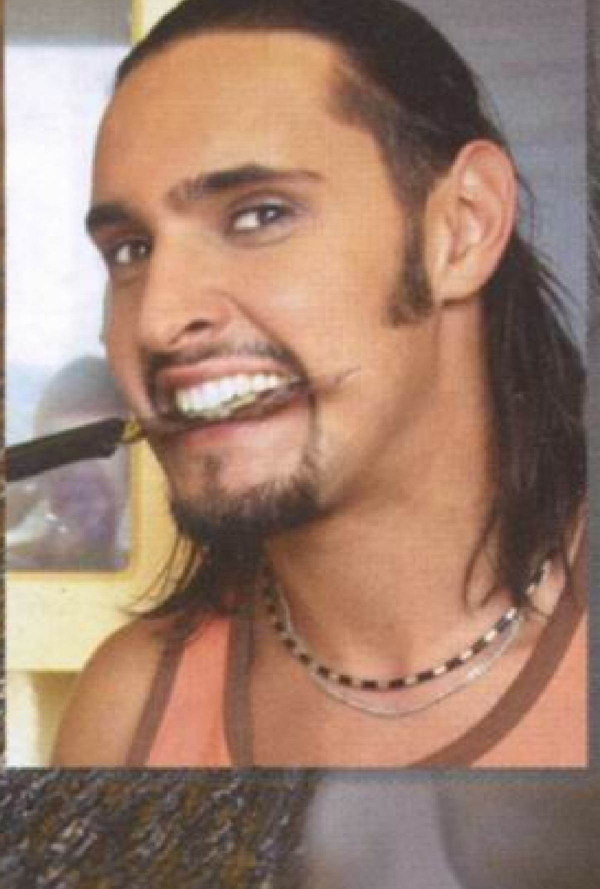
Приятного аппетита!®

№2 ФЕВРАЛЬ/2009

ЖУРНАЛ В ЖУРНАЛЕ: **Готовить просто!** 5 оригинальных блюд — шаг за шагом

Квашеная капуста

на закуску, первое или второе с. 14-19



Грибной борщ

по рецепту певца Виталия Козловского с. 7

С кедровыми орешками — ароматней и вкусней! с. 13

Рулет из индейки

Дорогие читатели!

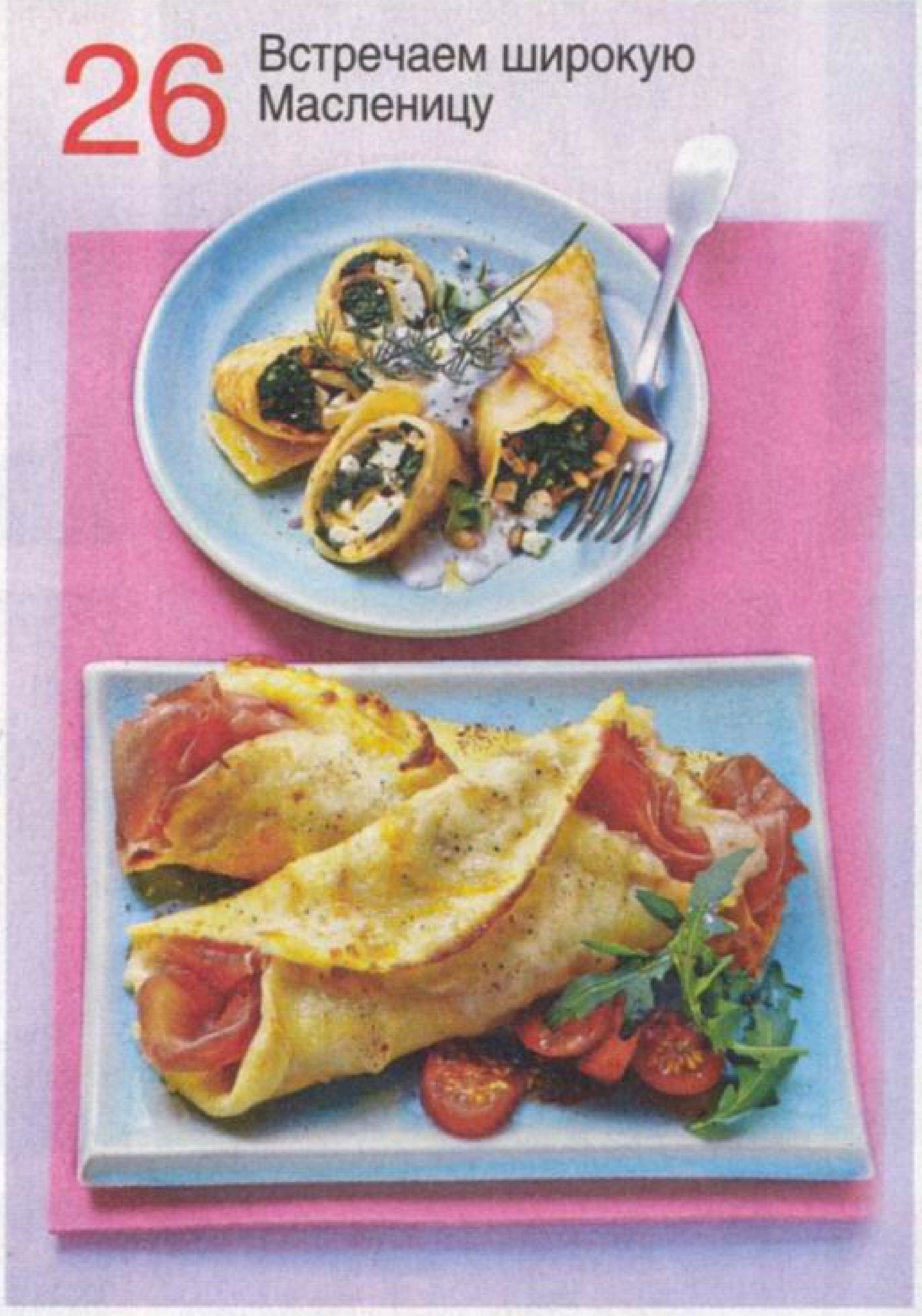
Февраль ассоциируется с Днем влюбленных и, конечно, с Масленицей. Попробуйте приготовить традиционные блюда по-новому! В номере вы также найдете кулинарные советы, идеи декора и другую полезную информацию

18 Квашеная капуста занимает особое место среди русских разносолов

44 Зерна граната используют как для приготовления, так и для украшения блюд

56 Роскошный торт ко Дню влюбленных

26 Встречаем широкую Масленицу



42 Кубинская кухня отражает традиции народов, населявших остров Свободы в разные времена

СОДЕРЖАНИЕ

АППЕТИТНЫЕ НОВОСТИ

6–7 Лунный календарь здорового питания, рецепт от звезды

ОБЕД ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

8–13 Ко Дню святого Валентина

12 Рецепт от победителя конкурса: салат с сельдереем

БЛЮДА СЕЗОНА

14–19 Рецепты с квашеной капустой

НОВИНКИ ИЗ ГАСТРОНОМА

20 Особый праздник

БЕЗ ОСОБЫХ ЗАТРАТ

22–23 Зимние блюда

БЛИЦРЕЦЕПТЫ

24–25 Всего за полчаса

СТАРЫЕ РЕЦЕПТЫ ПО-НОВОМУ

26–27 Блинчики

Готовить просто!

29–36 Мастер-класс для начинающих кулинаров

ПРИНИМАЕМ ГОСТЕЙ

38–41 Восточный Новый год

КУЛИНАРНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ

42–43 Куба

КРУПНЫМ ПЛАНОМ

44–45 Гранат

ШКОЛА ПОВАРЯТ

46–47 Маленьким помощникам

ШАГ ЗА ШАГОМ

48 Курица с сухофруктами

КУЛИНАРНАЯ СТУДИЯ

50–51 Форель

НОВИНКИ ДЛЯ ВАШЕЙ КУХНИ

52 Верный выбор

ФОРУМ

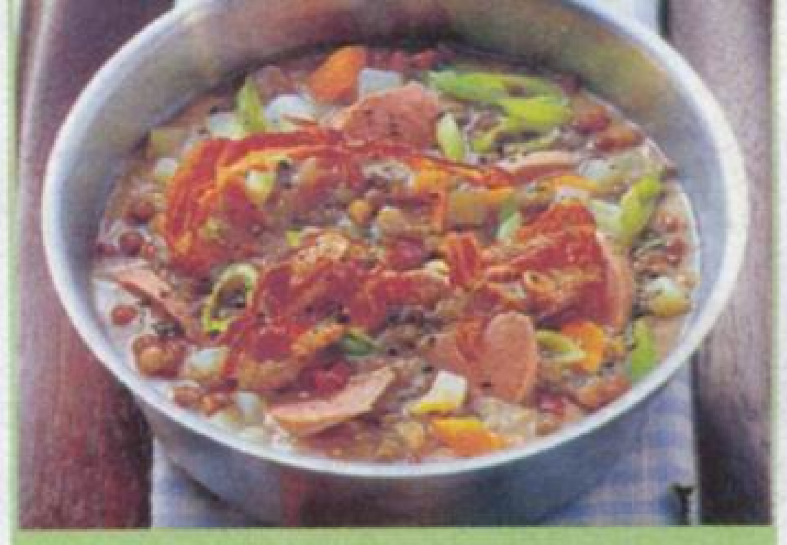
53 "Мое коронное блюдо"

СЛАДКОЕЖКАМ НА РАДОСТЬ

54–57 Нежные торты на самый взыскательный вкус

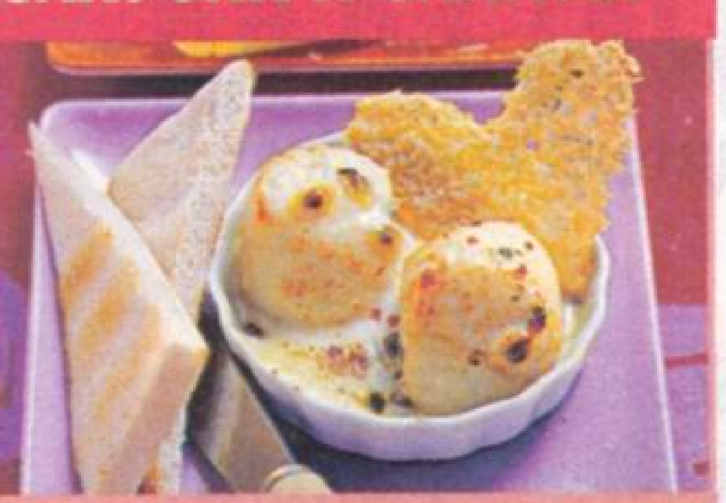
Journal-plaza.net ®

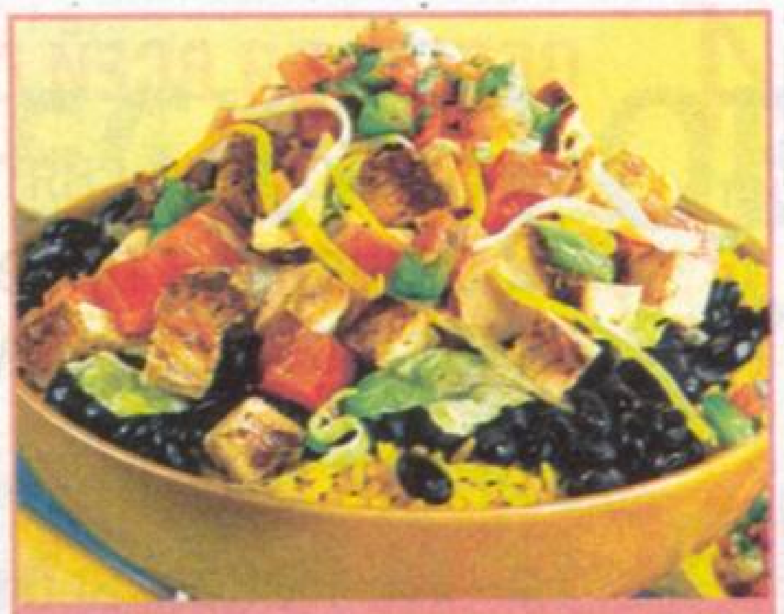
ПОПРОБУЙТЕ
В ФЕВРАЛЕ


Чечевичная похлебка с. 22

Свинина с имбирем и кокосом с. 41

ЗАКУСКИ И САЛАТЫ


Гребешки с фруктами с. 9


Салат из цыпленка и риса с. 43

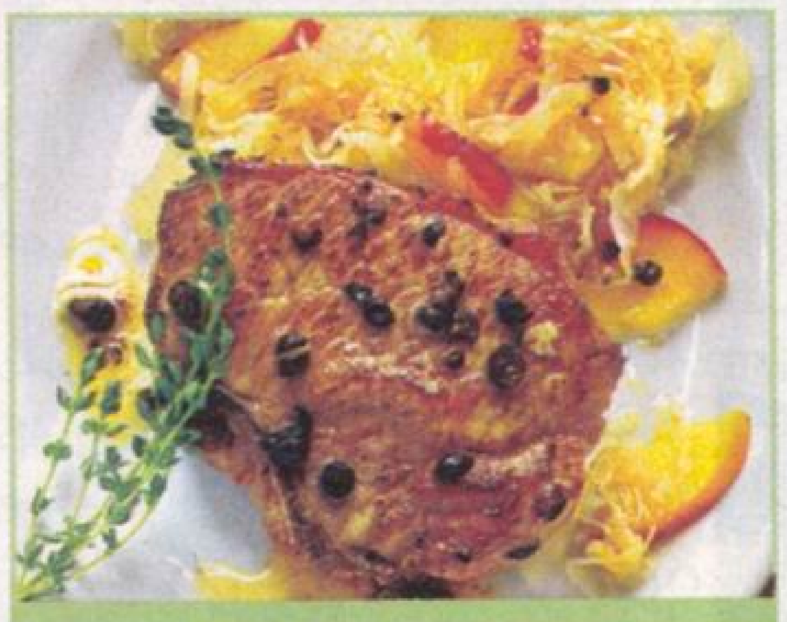
Щи из квашеной капусты с.14

Запеканка из поленты с. 23

Яичная лапша с овощами с. 41

Салат с курицей с. 38

Козий сыр с гранатом с. 45


Свинина с квашеной капустой с. 15

Лазанья с овощами с.23

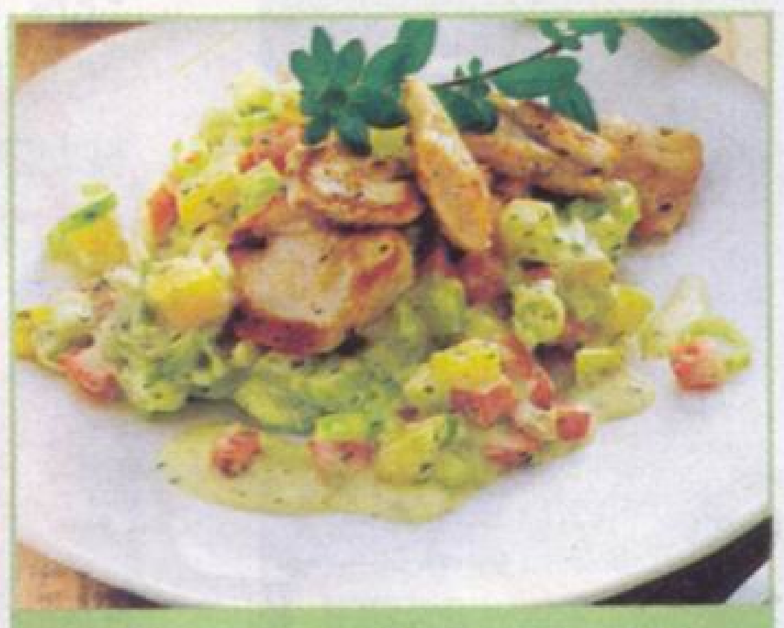
Жареная рыба с овощами с. 41

Суши с кунжутом и манго с. 38

СУПЫ И ВТОРЫЕ БЛЮДА

Грибной борщ с. 7

Запеканка из кислой капусты с.15


Цыпленок с брюквой с. 24

Индейка с гранатовым соусом с. 4

Салат с креветками с. 39

Гусиная грудка с капустой с. 10

Макароны с сыром и капустой с.16

Макароны с грибным соусом с. 25

Шницель в шоколадном соусе с. 4

Суши с лососиной с. 39

Консоме с овощами с. 11

Фрикадельки с капустой с.17

Жаркое из цыпленка с. 25

Голубцы из савойской капусты с.

Мидии, запеченные с сыром с. 39

Рулет из индейки с овощами с. 13

Капуста с карбонадом с.17

Курица с мандаринами с. 40

Наггетсы с салатом с. 47

Перец с мясом и кукурузой с. 47

Блинчики с грибами с. 27

Жареная форель с. 50

Блинчики с клюквой с. 27

Ризотто с филе форели с. 51

Рисовые тортики с ананасом с. 47

орель под овощным соусом с. 51

Мандариновый торт с. 54

ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ

Мороженое с фисташками с. 9

Торт "Добос" с. 55

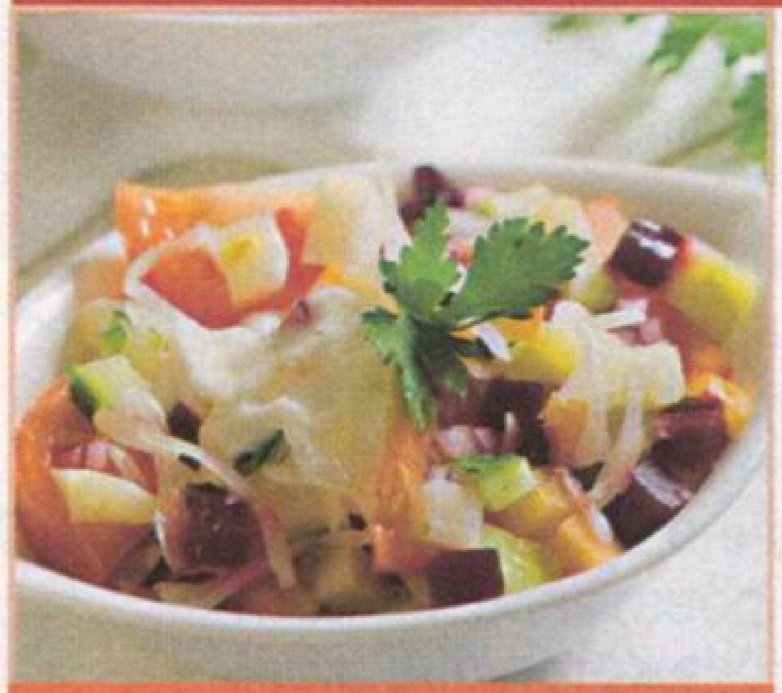
Пирожное "Аморетто" с. 11

Шоколадный кекс с. 55

Блинчики со шпинатом с. 26

Торт "Зимний" с бананами с. 56

МАСТЕР-КЛАССЫ


Салат с сельдереем с. 12

Рыбный суп с молоком с. 30

Напиток влюбленных с. 36

Квашеная капуста с креветками с.18

Мясо с сельдереем с. 32

Курица с сухофруктами с. 48

Закуска пикантная с. 29

Блины с припеком с. 34

Йогуртовый крем с фруктами с. 61

Условные обозначения

Ищете очень простой рецепт, хотите приготовить что-нибудь не очень дорогое и трудоемкое или затеяли званый ужин для дорогих гостей? Наши миниатюрные значки, характеризующие каждое блюдо, помогут быстро выбрать нужный рецепт.

Для начинающих Простые рецепты, приготовление которых не составит труда

Выгодно Предлагаем варианты относительно недорогих блюд

Низкокалорийно Для тех, кто постоянно следит за своей фигурой

Для опытных Рецепты средней сложности для тех, кто любит готовить

Быстро Для приготовления этих блюд не требуется много времени

Для диабетиков Подходит людям с повышенным содержанием сахара в крови

Для мастеров Приготовление этого блюда требует профессионального навыка

Для вегетарианцев Если вы стараетесь совсем не употреблять мяса

Для гостей Хотите приготовить нечто необычное, выбирайте здесь

Можно замораживать Блюдо сохраняет вкус под воздействием низких температур

Мало жиров Для тех, кто вынужден ограничивать потребление жиров

Нужно подготовиться Перед приготовлением блюда придется зайти в магазин

Изящно

В праздничный вечер и сервировка стола должна быть особенной. Пастельные тона скатерти и салфеток, тонкие прозрачные бокалы и конечно же цветы... Кстати, такой очаровательный бантик тоже не покажется лишним!

Романтично

14 февраля мы все оказываемся под влиянием атмосферы праздника влюбленных. Устройте романтический ужин и приготовьте маленький подарок: один на двоих!

Оригинально

Такой зажим для салфеток несложно сделать самостоятельно. Основной его элемент — прищепка от елочной игрушки. А цветок подберите под общий стиль сервировки.

Нежный февраль

Молодильная трава

Экстракт базилика с древности использовался в аюрведической медицине в качестве омолаживающего средства. Современные индийские ученые доказали, что эта пряно-вкусовая трава, обладающая антиоксидантными свойствами, действительно способна продлить молодость: достаточно употреблять в пищу всего лишь несколько листочков в день.

Для сладких снов

Плоды манго, богатые витаминами группы В, являются хорошим подспорьем в борьбе с бессонницей. Приготовьте коктейль из мякоти манго с натуральным йогуртом и пейте его на ночь в течение недели. Вкусно! Да и спокойный сон обеспечен!

■ в двух словах ■ в двух словах ■ в двух словах ■

Ароматно!

Холодным зимним днем согрейтесь бокалом ароматного грога. Смешайте 750 мл красного виноградного сока, 200 мл сухого вина и 100 мл рома, подогрейте, всыпьте тертую цедру 1 лимона, 50 г сахарного песка и, помешивая, доведите до кипения. Горячий напиток процедите и разлейте по бокалам. А наслаждаться его чудесным вкусом лучше всего в компании любимого человека.

Journal-plaza.net ®

С любовью

В День святого Валентина настроение особенное. Кажется, что аромат роз витает повсюду! С самого утра живешь в трепетном ожидании вечера, когда ты услышишь от Него долгожданные слова любви...

Лунный календарь здорового питания с 10 января по 6 февраля

Проходя по знакам Зодиака, Луна по-разному влияет на нашу восприимчивость к продуктам. Мы подскажем, каким должен быть ваш рацион в ближайшие 4 недели.

Максимум белка (мясо, молоко, кисломолочные продукты, орехи):12.01, 14.01, 19.01, 31.01

Минимум углеводов (сахар, выпечка, мед, алкоголь): 17.01, 21.01, 30.01, 01.02, 06.02

Больше жидкости и низкокалорийных продуктов: 10.01, 27.01, 02.02

Предпочтительны овощи и фрукты: 16.01, 22.01, 26.01, 05.02

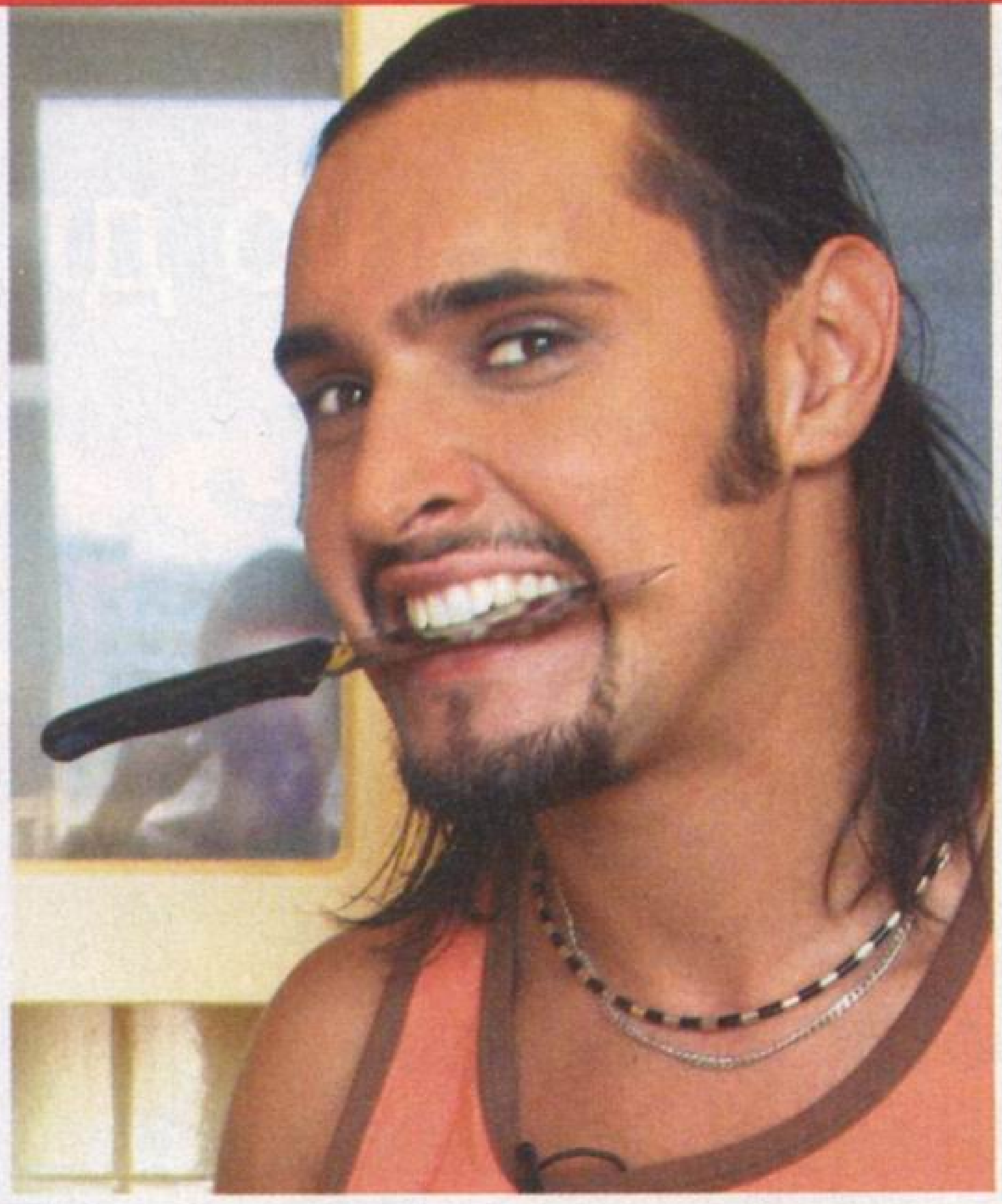
Молочные дни: 11.01, 23.02, 24.01

Меньше жиров: 13.01, 18.01, 29.01, 04.02

Вегетарианская диета: 15.01, 25.01, 28.01, 03.02

Ограниченное потребление соли: 20.01

РЕЦЕПТ ОТ ЗВЕЗДЫ



Популярный певец

Виталий Козловский,

отдыхая от жирной ресторанной пищи, находит отдушину в домашней готовке на кухне.

Грибной "борщец"

На 8 порций:

- *2 л воды*
- *50 г сушеных грибов*
- *200 г свеклы*
- *200 г капусты*
- *100 г различных вкусовых кореньев*
- *1 стол. ложка томата-пюре*
- *соль, сахар по вкусу*
- *лимонная кислота или уксус*
- *сметана*
- *2 стол. ложки жира*
- *зелень*

■ Грибы промыть, замочить в воде на несколько часов, затем отварить.

■ В отдельную кастрюлю положить натертую стружками свеклу, жир, томат-пюре, залить небольшим количеством жидкости. Тушить под крышкой, по мере необходимости доливая воду.

■ Лук и морковь натереть и обжарить до полуготовности.

■ В грибной бульон опустить нарезанную капусту, добавить обжаренные морковь и лук и варить до мягкости овощей, а затем добавить свеклу.

■ По вкусу добавить соль, лимонную кислоту или уксус.

■ Подавать со сметаной и зеленью.

Фото: ЦФА "Бурда", пресс-служба Виталия Козловского (1).

Journal-plaza.net ®

Меню для двоих

Праздник любви

Решили вдвоем отпраздновать День влюбленных? Наше меню станет прекрасным началом романтического вечера!

Каре ягненка с инжиром

КУЛИНАРНАЯ ВЕРШИНА ВО ВСЕХ ОТНОШЕНИЯХ

На 2 порции:

- *35 г сушеного инжира*
- *125 мл апельсинового сока*
- *1 зубчик чеснока*
- *1 веточка тимьяна*
- *2 каре ягненка (по 400 г)*
- *соль*
- *молотый черный перец*
- *2 чайн. ложки сливочного масла*
- *1 стол. ложка растительного масла*
- *1/2 чайн. ложки семян аниса*
- *15 г грецких орехов*
- *1 луковица*
- *2 свежих инжира*

■ Сушеный инжир мелко нарезать и положить на 30 мин в апельсиновый сок. Нагреть духовку до 180°. Чеснок очистить, тимьян вымыть и обсушить. Мясо посолить и поперчить. Разогреть в огнеупорной сковороде 1 чайн. ложку сливочного или растительного масла и обжарить мясо вместе с чесноком и тимьяном со всех сторон. Затем поставить в духовку и жарить еще 15–20 мин до готовности.

■ Анис и грецкие орехи по отдельности обжарить в сковороде без добавления жира. Семена аниса измельчить в блендере, грецкие орехи мелко нарубить. Репчатый лук очистить, мелко нарезать и обжарить в 1 чайн. ложке разогретого сливочного масла. Добавить апельсиновый сок, размягченный инжир и тушить 12 мин на слабом огне, затем сделать пюре.

■ Свежий инжир надрезать крестообразно от верхушки до основания, но не насквозь. Шкурку очистить до середины, видимую часть мякоти также крестообразно надрезать и немного раздвинуть в стороны. Мясо выложить из сковороды и поставить в теплое место.

■ Оставшийся после жаренья мяса бульон вскипятить с 1–2 стол. ложками воды, добавить инжирный соус и грецкие орехи, приправить анисом и солью.

■ Мясо нарезать и выложить на тарелки вместе с соусом и свежим инжиром. По желанию украсить тимьяном, на гарнир можно подать поленту.

Приготовление: 1 ч 15 мин
В 1 порции 460 ккал, 46 г белков, 21 г жиров, 20 г углеводов

Фото: StockFood/Eising

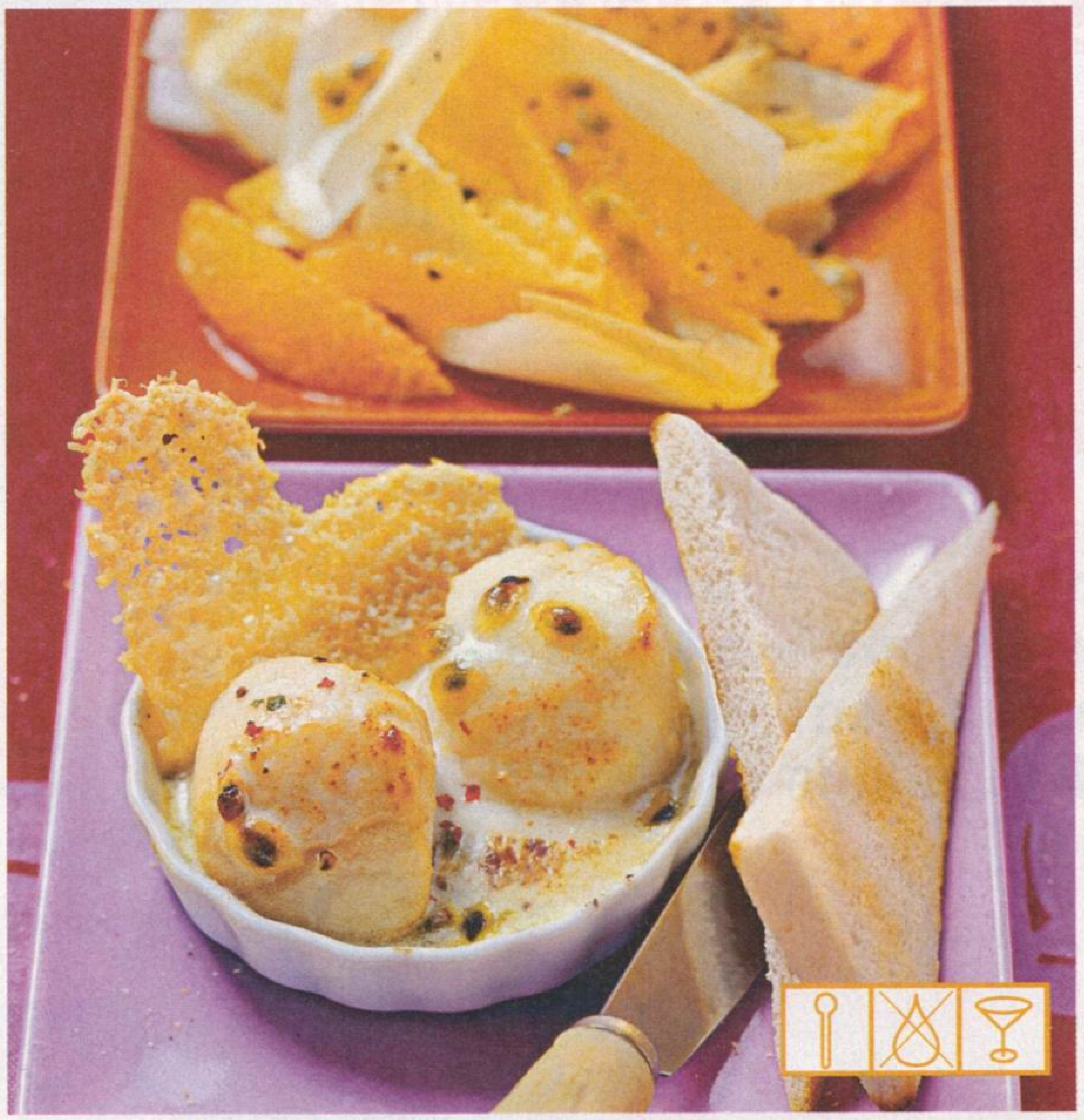
Journal-plaza.net ®

Гребешки
с фруктами

ЛЕГКАЯ ЗАКУСКА, ПРИДАЮЩАЯ СИЛЫ

На 2 порции:

• 80 г мелко тертого пармезана • 1 маракуйя • 4 очищенных морских гребешка • соль • молотая смесь перцев • 1 цикорий • 1 чайн. ложка сахарного песка • 1 чайн. ложка оливкового масла • 1 апельсин • 2 кусочка хлеба для тостов



■ Сковороду покрыть бумагой и нагреть. Поставить на дно две формочки-сердечка и насыпать в них ровным слоем 60 г тертого сыра. Сыр запечь до золотистого оттенка и выложить из сковороды вместе с бумагой. Еще теплые сердечки отделить от бумаги и остудить.

■ Включить духовку в режим гриль. Маракуйю разрезать пополам и вынуть мякоть. Гребешки вымыть, обсушить, натереть солью и смесью перцев. На каждый гребешок выложить немного мякоти маракуйи, посыпать 1 чайн. ложкой сыра и запекать 10 мин.

■ Для приготовления салата цикорий вымыть, обсушить, вырезать стебель, листья нарезать соломкой. Оставшуюся мякоть маракуйи смешать с сахаром, солью, растительным маслом, добавить цикорий и дать немного пропитаться. Апельсины очистить от шкурки и белой кожицы, перемешать с салатом.

■ Хлеб поджарить в тостере и разрезать каждый кусок по диагонали пополам. Выложить на маленькие глубокие тарелки запеченные гребешки с сырными сердечками и треугольники хлеба. Подать вместе с салатом из цикория и апельсинов.

Приготовление: 40 мин
В 1 порции 500 ккал, 30 г белков, 19 г жиров, 46 г углеводов

Мороженое
с фисташками

ФРУКТОВЫЕ СЛАДОСТИ — ИСТИННОЕ НАСЛАЖДЕНИЕ

На 2 порции:

• 70 мл жирных сливок • 80 мл сливок (10%) • 1 желток • 1 чайн. ложка сахара • 1 чайн. ложка крахмала • 1 стол. ложка сиропа • 1 щепотка ванилина • 1 чайн. ложка рубленых фисташек • 1 кусочек консервированного имбиря • по 100 г манго и ананаса • песочное печенье

■ Жирные сливки взбить и поставить в холодильник. Оставшиеся сливки подогреть в кастрюле, немного не доводя до кипения. Желток смешать с сахаром и крахмалом, при постоянном помешивании влить горячие сливки. Массу снова переложить в кастрюлю и продолжать взбивать на слабом огне, пока она не закипит. Затем при помешивании остудить на водяной бане.

■ Добавить в остывшую массу взбитые жирные сливки, сироп, ванилин, рубленые фисташки и перемешать. Крем выложить в стальную миску и поставить в морозилку на 30 мин.

■ Консервированный имбирь мелко нарезать и быстро смешать с мороженым. Охлаждать еще 3 ч, периодически перемешивая.

■ За 20 мин до подачи на стол поставить мороженое в холодильник. Фрукты нарезать маленькими кусочками и нанизать на палочки. Украсить мороженое палочками с фруктами, печеньями и, по желанию, карамельным сердцем (см. совет справа).

Приготовление: 35 мин
В 1 порции 195 ккал, 3 г белков, 13 г жиров, 16 г углеводов

СОВЕТ **8 стол. ложек сахара вскипятить с 3 стол. ложками воды, постоянно помешивая. Дать превратиться в карамель. Нарисовать жидкой карамелью сердечки на бумаге и остудить.**

Journal-plaza.net ®

С европейским шармом

Близкое далеко

На первое — в Париж, на второе — в Мюнхен, а на десерт — Флоренция

Гусиная грудка с краснокочанной капустой

МОЖНО ПОПРОБОВАТЬ ЭТОТ РЕЦЕПТ С КУРИНОЙ ГРУДКОЙ ИЛИ ИНДЕЙКОЙ

На 4 порции:

● 1 двойное филе гусиной грудки или индейки (ок. 800 г) ● соль ● молотый черный перец ● 1/2 кочана краснокочанной капусты ● 2 стол. ложки сливочного масла ● 2 стол. ложки сахарного песка ● 100 мл красного вина ● сок 3 апельсинов ● 2 гвоздики ● 1 палочка корицы ● 1 лавровый лист ● 2 луковицы ● 2 моркови ● 200 г корня сельдерея ● 1 стол. ложка рубленого розмарина ● 500 мл куриного бульона ● 1/2 чайн. ложки смеси перцев

■ Духовку нагреть до 200°. Филе гусиной грудки вымыть, обсушить, посолить и поперчить со всех сторон. Положить кожей вниз на глубокий противень, налить немного воды и жарить в духовке 15 мин. Затем уменьшить температуру до 140° и оставить мясо в духовке еще на 40 мин, периодически смазывая его выделяющимся соком с помощью кисточки.

■ Капусту почистить, вымыть и нашинковать тонкой соломкой. В сковороде разогреть сливочное масло с сахарным песком до коричневатого цвета. Влить вино и 2/3 апельсинового сока. Добавить пряности и капусту, тушить 60 мин.

■ Лук очистить, остальные овощи вымыть и очистить. Все овощи нарезать кубиками и вместе с розмарином положить к мясу. Грудку перевернуть, влить бульон и тушить еще 40 мин. Капусту посолить и хорошо перемешать.

■ Мясо вынуть из духовки и посыпать смесью перцев. Для приготовления соуса снять жир с бульона, бульон уварить, приправить оставшимся апельсиновым соком, посолить и поперчить.

Приготовление: 2 ч 05 мин

В 1 порции 830 ккал, 36 г белков, 68 г жиров, 15 г углеводов

Фото: StockFood (3)/Eising/Schardt (2)

Journal-plaza.net ®

Консоме

С ОВОЩНЫМИ ЗВЕЗДОЧКАМИ

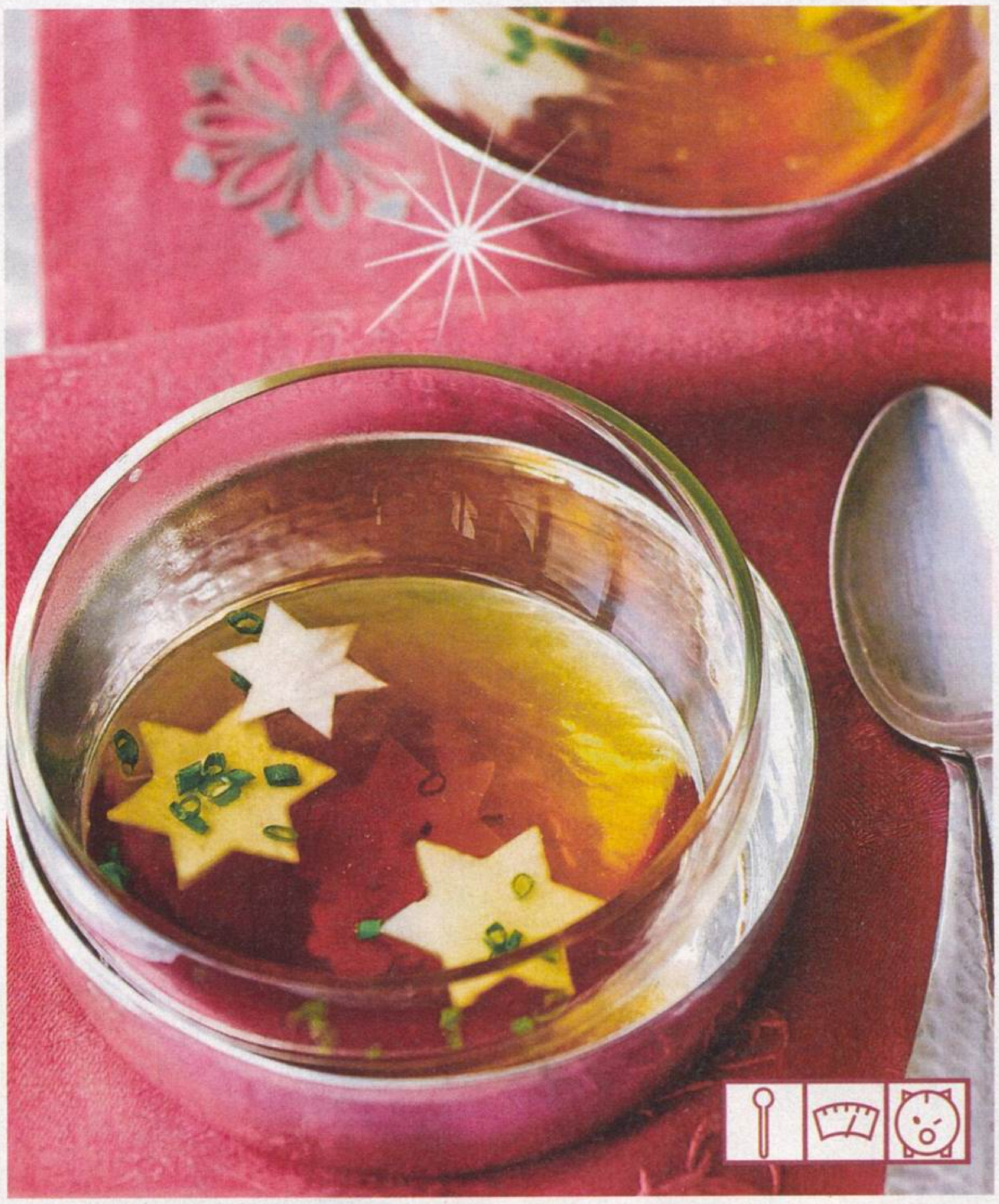
На 4 порции:

• 2 луковицы • 400 г корня сельдерея • 1 стебель лука-порея • 2 моркови • 4 яичных белка • горсть кубиков льда • 3 веточки петрушки • 1 чайн. ложка горошин черного перца • 4 можжевеловые ягоды • 4 шт. гвоздичного перца • 1 л говяжьего бульона • соль • нарезанный колечками зеленый лук

■ Лук очистить. Остальные овощи вымыть и очистить. 100 г сельдерея отложить. Все овощи нарезать мелкими кубиками, перемешать в кастрюле с белками, льдом, зеленью, пряностями и холодным бульоном. Поставить на маленький огонь, постепенно довести, помешивая, до кипения и, не прибавляя огня, варить 30 мин. Затем бульон аккуратно процедить через марлю или частое сито.

■ Оставшийся кусочек сельдерея нарезать кружками толщиной 3 мм. С помощью формочки или маленьким ножом вырезать из них звездочки или сердечки, сбланшировать в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и разложить по тарелкам. Бульон вскипятить, посолить, разлить по тарелкам и посыпать колечками зеленого лука.

Приготовление: 60 мин
В 1 порции 90 ккал, 6 г белков, 2 г жиров, 9 г углеводов



Пирожные

"Аморетто"

С НЕЖНЫМ АРОМАТОМ КОРИЦЫ

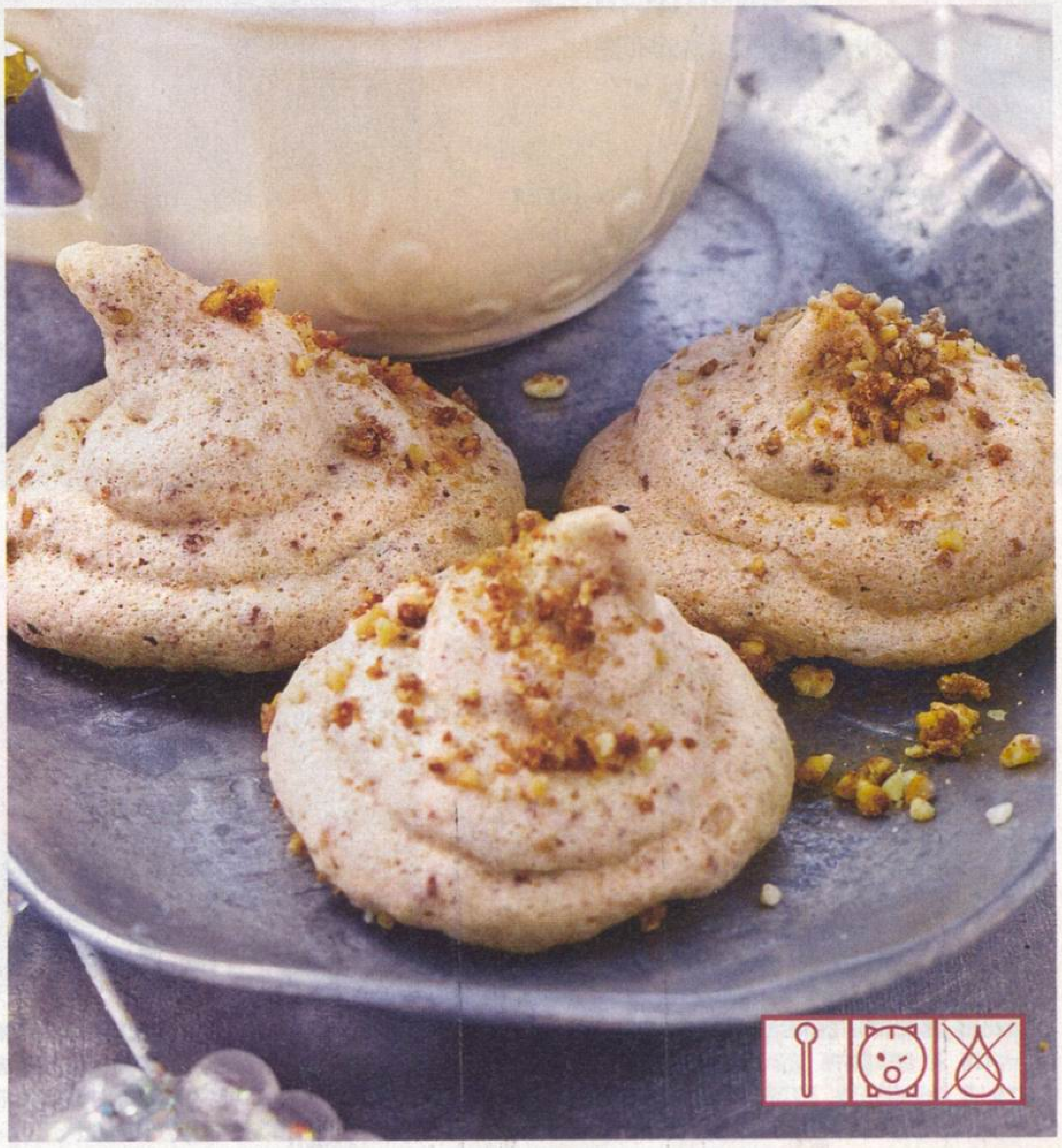
На 50 штук:

• 100 г молотого миндаля • 1 стол. ложка молотой корицы • 200 г сахарного песка • 3 яичных белка

■ На сковороду без добавления жира высыпать молотый миндаль с корицей и 50 г сахарного песка. Поставить сковороду на слабый огонь и помешивать, пока масса слегка не подрумянится. Следите, чтобы сахар не подгорел, иначе пирожные будут горчить. Снять с огня и дать остыть.

■ Нагреть духовку до 140°. Яичные белки хорошо взбить, постепенно всыпав в них оставшийся сахарный песок. 2 стол. ложки миндальной массы отложить, остальную соединить со взбитыми белками. Выложить в кондитерский мешочек с большой насадкой и выдавить на выстланный бумагой для выпекания противень небольшие конусы. Посыпать их оставшимся миндалем и выпекать 50–60 мин.

Приготовление: 1 ч 25 мин
В 1 штуке: 50 ккал, 1 г белков, 2 г жиров, 7 г углеводов



Journal-plaza.net ®

Сплошная польза

Да здравствуют овощи!

Салат с сельдереем

В НЕМ СТОЛЬКО ВИТАМИНОВ!

Приготовление: 45 мин

На 4 порции:

● 100 г моркови ● 100 г корня сельдерея ● 100 г свеклы ● 100 г картофеля ● 100 г огурцов ● 1 красная луковица ● 1 помидор ● пучок петрушки ● 100 г квашеной капусты

Для соуса:

● 1 стол. ложка винного уксуса ● 1 стол. ложка горчицы ● 300 г йогурта ● 2 стол. ложки растительного масла ● соль ● молотый черный перец по вкусу

КОНКУРС

Автор этого рецепта Наталья Хозяйкина получает приз — годовую подписку на наш журнал!

В следующий раз ее можете получить вы. Пришлите нам рецепт РЫБНОГО БЛЮДА и укажите полный адрес с индексом и телефон. Наш адрес: 01033, Киев, а/я 186, журнал "Приятного аппетита!". E-mail: p.appetit@burda.ua

1

Морковь, корень сельдерея, свеклу, картофель вымыть и сварить до готовности. Затем очистить и нарезать кубиками. Огурцы нарезать кубиками. Лук очистить и мелко нарезать.

2

Помидор вымыть, обсушить бумажным полотенцем, удалить основание плодоножки и нарезать небольшими ломтиками. Петрушку вымыть, обсушить и мелко порубить.

3

Смешать уксус с горчицей и йогуртом. При постоянном помешивании тонкой струйкой влить масло, посолить, поперчить и взбить. Все смешать с квашеной капустой и заправить соусом.

Фото: студия Дмитрия Байрака

Journal-plaza.net ®

Большому куску рот радуется

Вот так сюрприз!

Мясо индейки считается самым диетическим, поэтому не стоит отказывать себе в удовольствии!

Рулет из индейки с овощами

С ПИКАНТНОЙ ТВОРОЖНОЙ НАЧИНКОЙ

На 6 порций:
- *60 г ядрышек кедровых орешков*
- *4 веточки базилика*
- *250 г сушеных томатов в масле*
- *400 г творога*
- *соль*
- *молотый черный перец*
- *1,2 кг филе грудки индейки*
- *4 стол. ложки оливкового масла*
- *1 стебель лука-порея*
- *150 г репчатого лука*
- *2 зубчика чеснока*
- *5 веточек тимьяна*
- *150 г шампиньонов*
- *1 стол. ложка абрикосового джема*
- *200 г помидоров черри*

■ Кедровые орешки слегка обжарить на чугунной сковороде без добавления жира. Базилик вымыть, обсушить и мелко нарубить. Сушеные томаты откинуть на сито и, дав маслу стечь, нарезать тонкой соломкой. Все перемешать с творогом, посолить и поперчить. Духовку нагреть до 175°.

■ Филе индейки вымыть, обсушить, посолить и поперчить со всех сторон. На мясо выложить ровным слоем творожную массу, свернуть его в виде рулета и обвязать толстыми нитками. Рулет обжарить на сковороде со всех сторон до образования румяной корочки на 1 стол. ложке растительного масла, затем поставить сковороду в духовку на 30 мин.

■ Лук-порей почистить, нарезать кольцами, вымыть и бланшировать в кипящей подсоленной воде 2–3 мин. Затем откинуть на дуршлаг и дать жидкости стечь. Репчатый лук и чеснок очистить, лук нарезать дольками, чеснок нарубить. Тимьян вымыть, обсушить, 2 веточки крупно нарубить. Грибы почистить, протереть влажной салфеткой и нарезать ломтиками. Чеснок и репчатый лук слегка подрумянить на 1 стол. ложке растительного масла. Добавить грибы и немного обжарить все вместе. Подмешать веточки тимьяна. Выложить все в сковороду с рулетом и снова поставить в духовку на 10–15 мин.

■ Рулет смазать джемом, добавить помидоры черри и лук-порей, сбрызнуть 2 стол. ложками растительного масла и жарить еще 15 мин до готовности. Готовый рулет вынуть из духовки, нитки снять. Рулет завернуть в алюминиевую фольгу и оставить на несколько минут. Овощи посолить, поперчить и добавить к ним рубленый тимьян. Рулет вынуть из фольги, нарезать и выложить на тарелки с овощами.

Приготовление: 1 ч 45 мин
В 1 порции 640 ккал, 64 г белков, 35 г жиров, 17 г углеводов

Фото: M.I.G/Maike Jessen

Journal-plaza.net ®

Главный источник витаминов

Квашеная капуста

В холодное время года без нее не обойтись!

Journal-plaza.net ®

Щи из квашеной капусты

С ПОМИДОРАМИ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

На 4 порции:

• 500 г картофеля • 1 луковица • 2 стол. ложки растительного масла • 500 мл овощного бульона • 2 стручка красного сладкого перца • 1 банка (850 мл) консервированных томатов (кусочками) • 2 чайн. ложки порошка сладкой паприки • соль • молотый черный перец • 10 можжевеловых ягод • 1 зубчик чеснока • 200 г квашеной капусты

■ Картофель очистить, вымыть и нарезать кубиками. Лук очистить, мелко нарубить и слегка обжарить в кастрюле на горячем растительном масле вместе с картофелем. Влить бульон.

■ Каждый стручок перца разрезать пополам, почистить, вымыть, нарезать кубиками и вместе с томатами соединить их с картофелем. Приправить паприкой, посолить, поперчить и добавить можжевеловые ягоды. Чеснок очистить и пропустить через пресс в суп. Варить 10 мин.

■ Капусту слегка нарубить, положить в суп и варить все вместе на слабом огне еще 20 мин. Посолить, поперчить.

Приготовление: 45 мин
В 1 порции 200 ккал, 5 г белков, 5 г жиров, 26 г углеводов

СОВЕТ **Чтобы сделать щи посытнее, за 10 мин до готовности положите в них нарезанные колбасу или сосиски.**

Фото: Alnatura, Jahreszeiten Verlag/Bender, StockFood/Marjanovic

Journal-plaza.net ®

Свинина с квашеной капустой

АРОМАТ ПРИДАЮТ МОЖЖЕВЕЛОВЫЕ ЯГОДЫ

На 4 порции:

• 1 луковица • 2 стол. ложки топленого масла • 800 г квашеной капусты • соль • молотый черный перец • 1 чайн. ложка сахарного песка или меда • по 125 мл яблочного сока и мясного бульона • 2 чайн. ложки можжевеловых ягод • 4 свиные отбивные (по 200 г) • 3 стол. ложки растительного масла • 2 яблока • 1/2 чайн. ложки сушеного тимьяна

■ Лук очистить и нарезать мелкими кубиками. Топленое масло распустить в кастрюле и обжарить на нем лук до золотистого цвета. Капусту положить к луку и слегка обжарить. Посолить и поперчить, добавить сахарный песок или мед, влить сок и бульон. Накрыть крышкой и тушить 35 мин.

■ Можжевеловые ягоды истолочь в ступке пестиком или размять на деревянной доске ручкой ножа. Отбивные вымыть, обсушить, посолить, поперчить и натереть со всех сторон растолченными ягодами можжевельника. В большой сковороде разогреть растительное масло и пожарить отбивные по 7 мин с каждой стороны.

■ Тем временем яблоки вымыть, разрезать на 4 части, удалить сердцевину и нарезать мякоть тонкими кусочками. Яблоки и тимьян соединить с капустой и тушить все вместе еще 5 мин. Посолить, поперчить и при необходимости приправить щепоткой сахарного песка. Капусту подать с отбивными, по желанию украсить веточками тимьяна. Дополнительно к этому блюду можно подать макаронные изделия или картофельное пюре.

Приготовление: 60 мин

В 1 порции 490 ккал, 46 г белков, 23 г жиров, 16 г углеводов

СОВЕТ **Квашеная капуста — замечательный источник энергии, она укрепляет иммунную систему и защищает наш организм от простудных заболеваний. Для того чтобы при тепловой обработке сохранить как можно больше полезных веществ, часть капусты (примерно 1/4) отложите, а незадолго до подачи соедините ее с тушеной.**

Запеканка из кислой капусты

С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ И СОСИСКАМИ

На 4 порции:

• 1 луковица • 1 стол. ложка топленого масла • 600 г квашеной капусты • 2 лавровых листа • 5 можжевеловых ягод • соль • молотый черный перец • 250 мл белого вина • 600 г картофеля • 2 стол. ложки сливочного масла • 150 мл молока • мускатный орех • сахарный песок • 400 г колбасок или сосисок

■ Лук очистить, нарезать кубиками и слегка поджарить в кастрюле на разогретом топленом масле. Добавить капусту, лавровый лист и можжевеловые ягоды, посолить и поперчить. Влить вино, довести до кипения, затем накрыть крышкой и варить капусту на слабом огне 30–40 мин.

■ Картофель очистить, вымыть, нарезать крупными кубиками и положить в кастрюлю. Залить водой так, чтобы она лишь слегка прикрывала картофель, и немного посолить. Картофель накрыть крышкой и варить 20 мин. Затем воду слить, картофель растолочь, добавить сливочное масло и постепенно подмешать горячее молоко. Пюре посолить, поперчить и приправить тертым мускатным орехом.

■ Духовку нагреть до 200°. Плоскую огнеупорную форму смазать жиром. Капусту посолить, поперчить, добавить щепотку сахарного песка и выложить в форму. В середине сделать углубление и заполнить его картофельным пюре. Сосиски нарезать толстыми кусочками и разложить на пюре. Запекать в духовке 20 мин до золотисто-коричневого цвета.

Приготовление: 1 ч 10 мин

В 1 порции 640 ккал, 27 г белков, 48 г жиров, 26 г углеводов

СОВЕТ **Запеченная в духовке кислая капуста приобретает особенно сильный аромат. Однако ее можно подать к столу и не запекая. При этом нарезанные сосиски (или шпик) необходимо предварительно слегка обжарить в сковороде. Сосиски должны быть островатыми, можно заменить их сардельками.**

Journal-plaza.net ®

С пикантной кислинкой

Сытное второе

Среди традиционных русских разносолов квашеная капуста занимает особое место, ведь из нее можно приготовить горячие и холодные закуски, супы, разнообразные вторые блюда и даже десерты

Макароны

с сыром и капустой

ПРЕКРАСНОЕ ДОПОЛНЕНИЕ — ЖАРЕНЫЙ ЛУК

На 4 порции:

• 500 г макаронных изделий • соль • 5 луковиц • 3 стол. ложки сливочного масла • молотый черный перец • 200 мл сливок • 200 г квашеной капусты • 200 г тертого сыра • тертый мускатный орех • зеленый лук

■ Макаронные изделия варить в большом количестве кипящей подсоленной воды почти до готовности. Затем откинуть на сито.

■ Репчатый лук очистить, 4 луковицы нарезать тонкими кольцами и жарить 10–15 мин на 2 стол. ложках горячего сливочного масла. Посолить и поперчить.

■ Оставшуюся луковицу нарубить и слегка обжарить на 1 стол. ложке сливочного масла. Влить сливки и немного уварить их. Добавить макаронные изделия и капусту, подмешать тертый сыр, посолить, поперчить и приправить мускатным орехом. Подать с жареным луком, украсив зеленым луком.

Приготовление: 45 мин

В 1 порции 880 ккал, 36 г белков, 49 г жиров, 72 г углеводов

Фото: Jahreszeiten Verlag/Rynio, StockFood/Bischof/Stiepel

Journal-plaza.net ®

Фрикадельки
с квашеной капустой

ТУШАТСЯ В НЕЖНОМ СЛИВОЧНОМ СОУСЕ

На 4 порции:

• 2 стручка красного сладкого перца • 1 пучок зеленого лука с луковичками • 1 луковица • 500 г замороженных фрикаделек • 3 стол. ложки растительного масла • 800 г квашеной капусты • 400 мл бульона • 1 чайн. ложка сахарного песка • 1 чайн. ложка молотой паприки • соль • молотый черный перец • 1 стол. ложка листиков свежей зелени • 100 мл сливок

■ Каждый стручок сладкого перца разрезать пополам, вымыть, почистить и нарезать мелкими кубиками. Зеленый лук с луковичками почистить, вымыть и нарезать тонкими колечками. Луковицу очистить и мелко нарубить.

■ Замороженные фрикадельки обжарить в кастрюле со всех сторон на горячем растительном масле в течение 5 мин, затем вынуть шумовкой. На оставшемся в кастрюле жире обжарить в течение 3 мин сладкий перец и весь лук, затем положить туда же капусту, влить бульон, приправить сахарным песком и молотой паприкой, посолить и поперчить. Капусту накрыть крышкой и тушить 20 мин.

■ Листики зелени подмешать к сливкам. Фрикадельки положить к капусте, залить сливками и тушить все вместе еще 5 мин. Приправить Отдельно можно подать отварной картофель.

Приготовление: 55 мин

В 1 порции 600 ккал, 19 г белков, 47 г жиров, 8 г углеводов

Капуста
с карбонадом

ЯБЛОКИ ДЕЛАЮТ КВАШЕНУЮ КАПУСТУ БОЛЕЕ МЯГКОЙ

На 4 порции:

• 4 крепких красных яблока • 2 стол. ложки смальца (например, гусиного жира) • 800 г квашеной капусты • 2 лавровых листа • 3 можжевеловые ягоды • 150 мл мясного бульона • молотый черный перец • 1 стол. ложка молотой паприки • молотый тмин на кончике ножа • соль • сахарный песок • 400 г карбонада

■ Яблоки нарезать кубиками. Жир растопить к кастрюле и тушить на нем капусту с яблоками 3 мин.

■ Добавить лавровый лист и можжевеловые ягоды, влить бульон. Капусту поперчить, приправить молотой паприкой, тмином, немного посолить и посахарить. Тушить под крышкой 20 мин на слабом огне. Карбонад нарезать толщиной 5 мм.

■ Капусту еще раз приправить. Сверху разложить кусочки карбонада, накрыть крышкой и разогреть в течение 2–3 мин. Капусту с яблоками и карбонад выложить слоями на подогретые тарелки и украсить, по желанию, листиками петрушки.

Приготовление: 40 мин

В 1 порции 280 ккал, 24 г белков, 11 г жиров, 17 г углеводов

Journal-plaza.net ®

Под нежным сметанным соусом

Королевское угощение

Совет

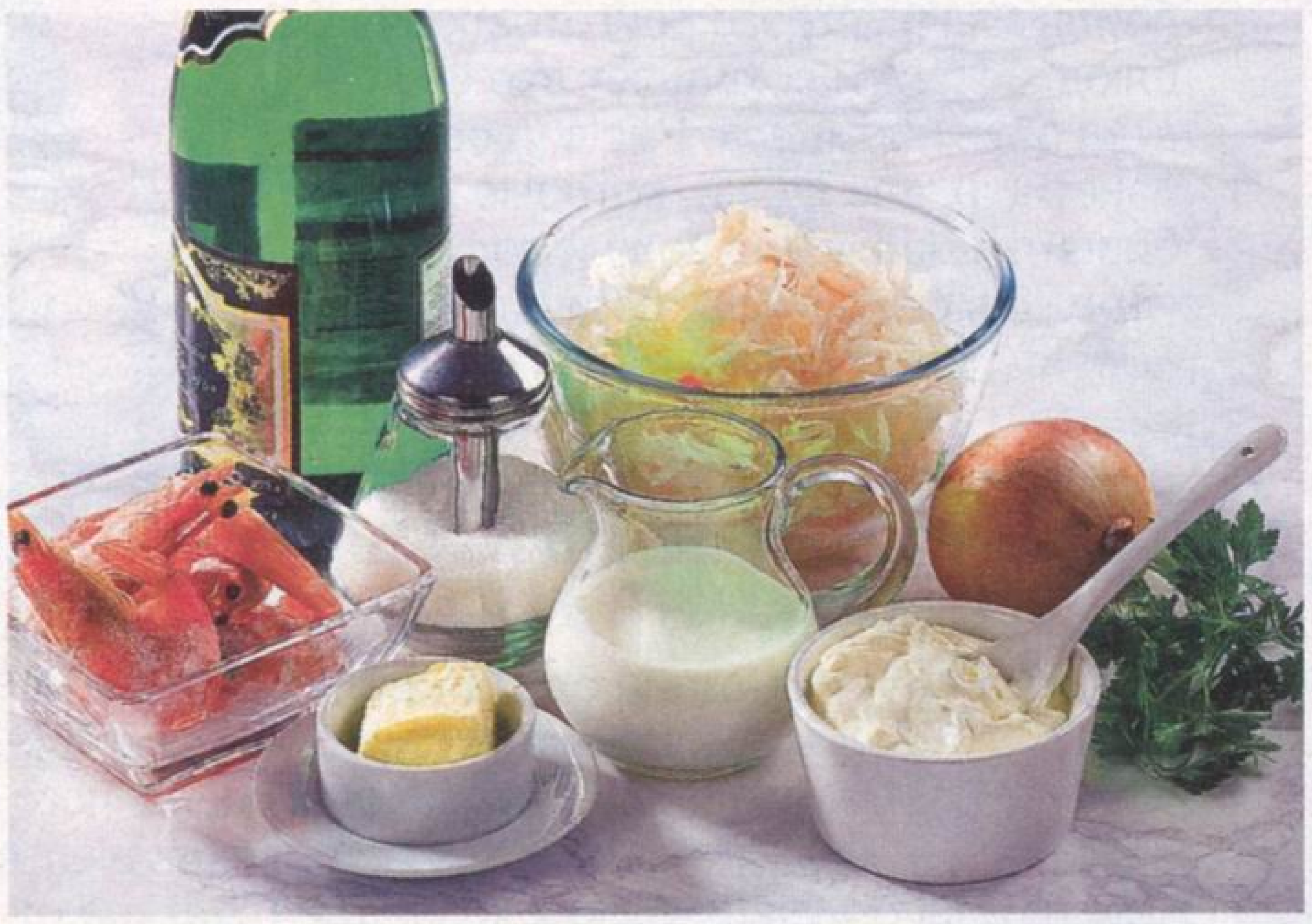
Кислая капуста
Следует выбирать кисло-сладкую или умеренно кислую капусту. Если вам кажется, что капуста остро-вата, промойте ее холодной водой и отожмите. Никогда не промывайте капусту теплой водой, так как вместе с кислотой из нее вымывается большое количество питательных веществ.

Journal-plaza.net ®

Квашеная капуста с креветками

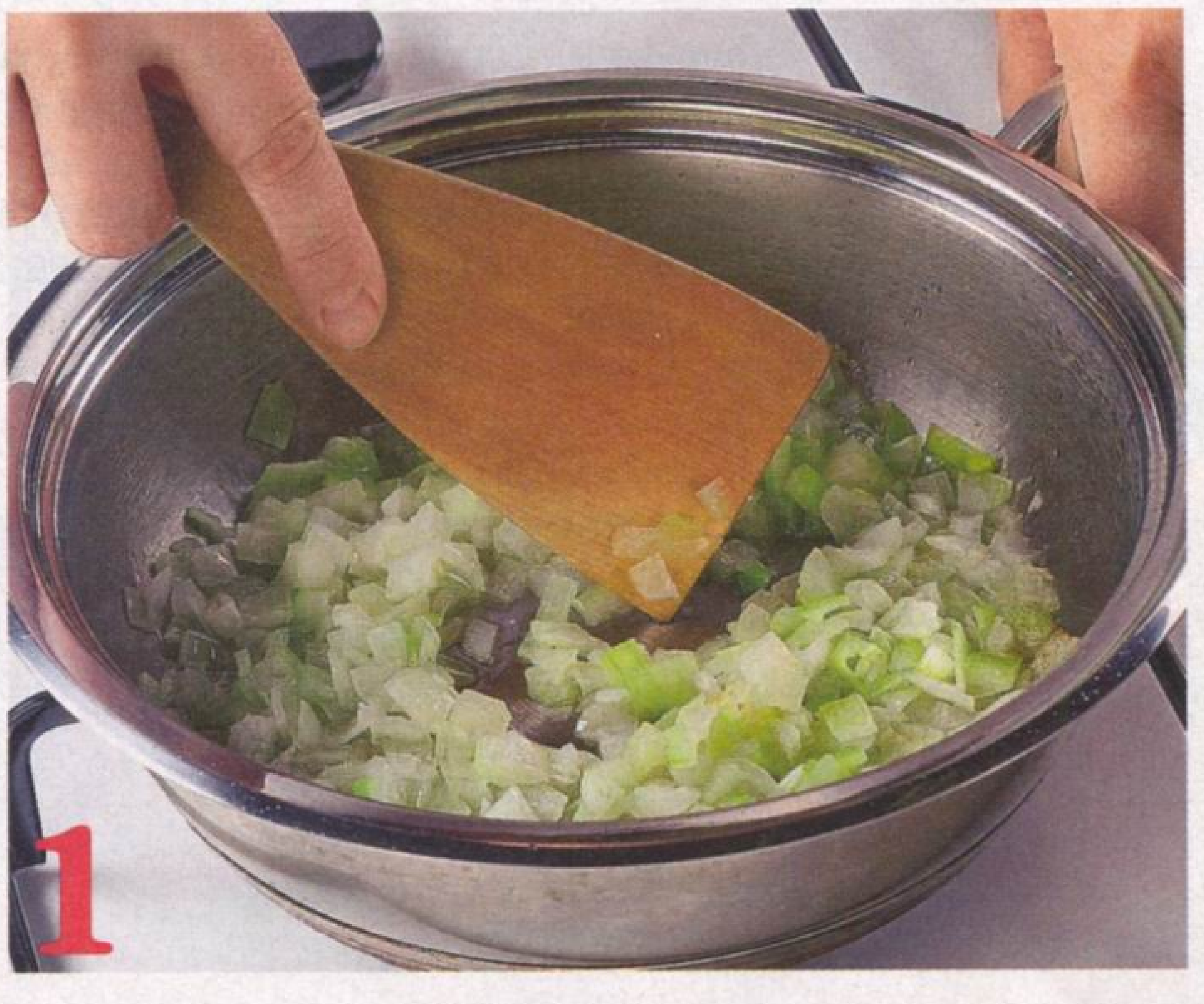
НА УДИВЛЕНИЕ ИЗЫСКАННЫЙ ВКУС!

Время приготовления: 1 ч 45 мин



На 4 порции:

• 1 луковица • 1 чайн. ложка сливочного масла • 500 г квашеной капусты • 1 стол. ложка сахарного песка • 200 мл сухого шампанского • 8 замороженных крупных креветок • 100 г жирной сметаны • 100 мл сливок • 1 пучок кервеля



1

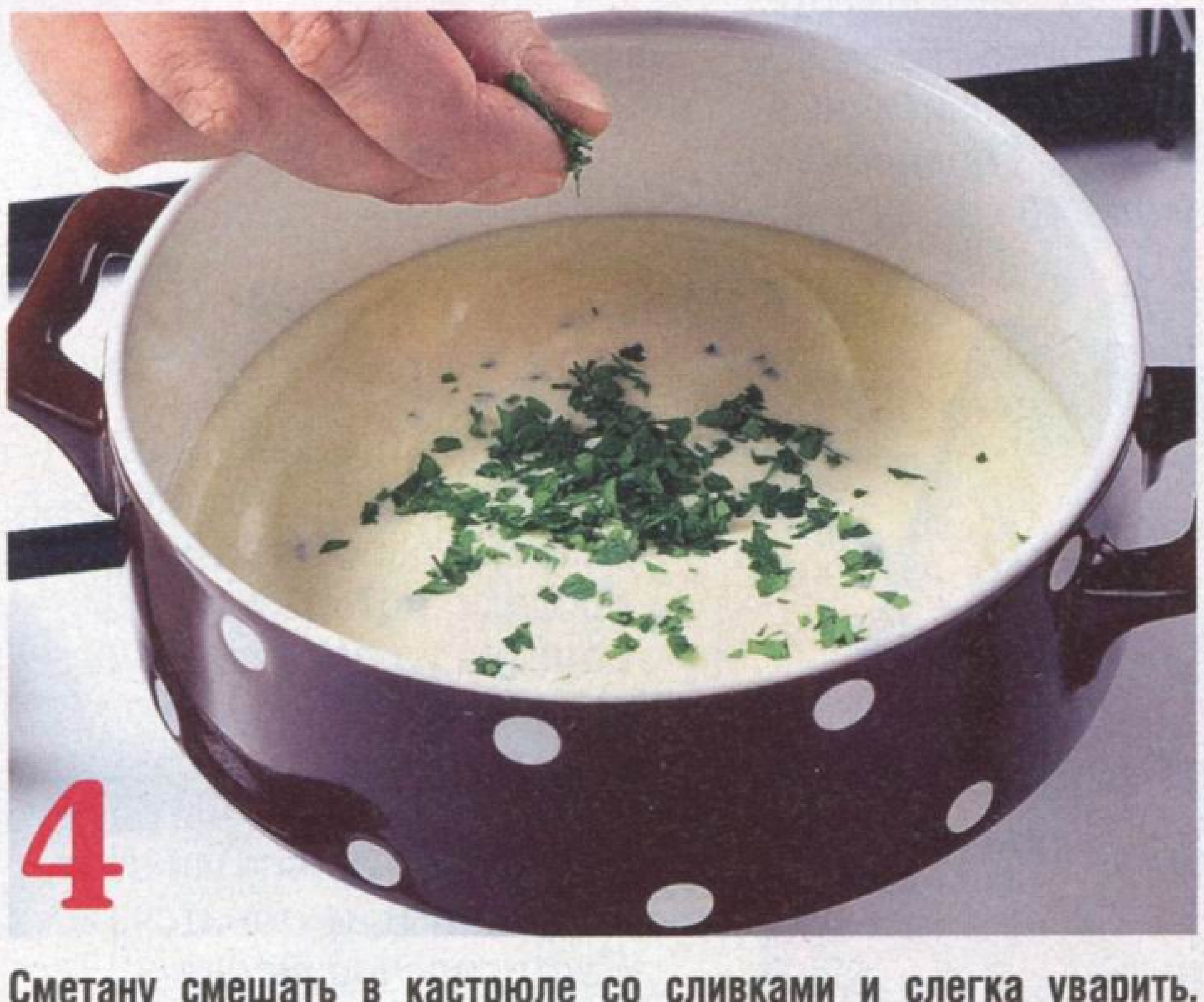
Лук очистить, нарезать мелкими кубиками и слегка обжарить на сливочном масле в сотейнике. Квашеную капусту откинуть на дуршлаг, рассол собрать.

2

К жареному луку выложить квашеную капусту и посыпать ее сахарным песком. Влить шампанское, накрыть крышкой и тушить 10 мин на слабом огне.

3

В кипящую воду положить замороженные креветки и снова довести до кипения. Затем варить на слабом огне 5 мин, не накрывая крышкой.



4

Сметану смешать в кастрюле со сливками и слегка уварить. Кервель вымыть и обсушить. Листочки оборвать, порубить и добавить в соус. Все хорошо взбить.

5

На тарелки выложить квашеную капусту, полить соусом и на него выложить креветки. Блюдо можно украсить веточками свежей зелени.

Фото: студия Дмитрия Байрака

Journal-plaza.net ®

ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

«Олейна ИнтелектУм» – инновационный продукт, изготовленный из подсолнечного (90%) и льняного масла (10%). Льняное масло является самым богатым растительным источником жирных кислот Омега-3, а потому даже одна столовая ложка масла «Олейна ИнтелектУм» обеспечивает 25% рекомендованной суточной нормы жирных кислот Омега-3. Это особенно важно для семей, в которых есть дети, так как жирные кислоты Омега-3 позитивно влияют на умственную деятельность человека. *«Олейна ИнтелектУм» от ТМ «Олейна». Цена около 9,50 грн.*

ВРЕМЕНИ ХВАТИТ НА ВСЕ

ТМ «Bosto» представляет рис парбоилд для быстрого приготовления блюд, который сохраняет все свойства обычного риса. Рис в удобных пакетиках для варки, которые нужно бросить в кипящую воду и достать через 8 минут. *Рис парбоилд от ТМ «Bosto». Цена около 18-19 грн.*

ЧИСТЫЙ МОЛОЧНОКИСЛЫЙ ВКУС

Сметана от ТМ «Белая Линия» – это вкусный, натуральний продукт, не содержащий стабилизаторов и заменителей молочного жира. Производится сметана из высококачественного молока фермерских хозяйств. *Сметана от ТМ «Белая Линия». Цена около 3,05 грн (15%) и 3, 54 грн (20%) за 200 г.*

Идеальный вариант

Зимой как никогда нужно заботиться о здоровье

ПОЛЕЗНЫЙ ПОДАРОК

ТМ «Сандора Мультиактив» представляет три новых вкуса оригинальных соковых миксов, обогащенных натуральными растительными экстрактами. «Зеленый мультифрукт + Алоэ» помогает сбалансировать работу всего организма; «Оранжевый микс + Облепиха» обладает мощным антиоксидантным действием; «Экзотические фрукты + Цветки маракуйи» способствует достижению внутренней гармонии. Выбор за тобой! *Цена около 7,50 грн за 1 л.*

ЛУЧШЕЕ НАЧАЛО ДНЯ

Волшебные руки сыроваров спрятали летнее солнце, его лучистую энергию в сыр «Чизолетто. Топленое молоко». Кусочек «Чизолетто. Топленое молоко» к утреннему чаю или кофе – позитивный заряд на весь день. *Сыр «Чизолетто. Топленое молоко» от ТМ «Шостка». Цена около 48 грн за 1 кг.*

СЫРНАЯ ТАРЕЛКА

ТМ President представляет восхитительную палитру сыров, которая подчеркнет изысканность вашего праздничного стола. *Сыр Brie. Цена около 39 грн (200 г). Сыр Blue d'Avergne. Цена около 26 грн (100 г). Сыр Emmental Coeur de Meule. Цена около 43 грн (250 г).*

САМОЕ ЧИСТОЕ МАСЛО

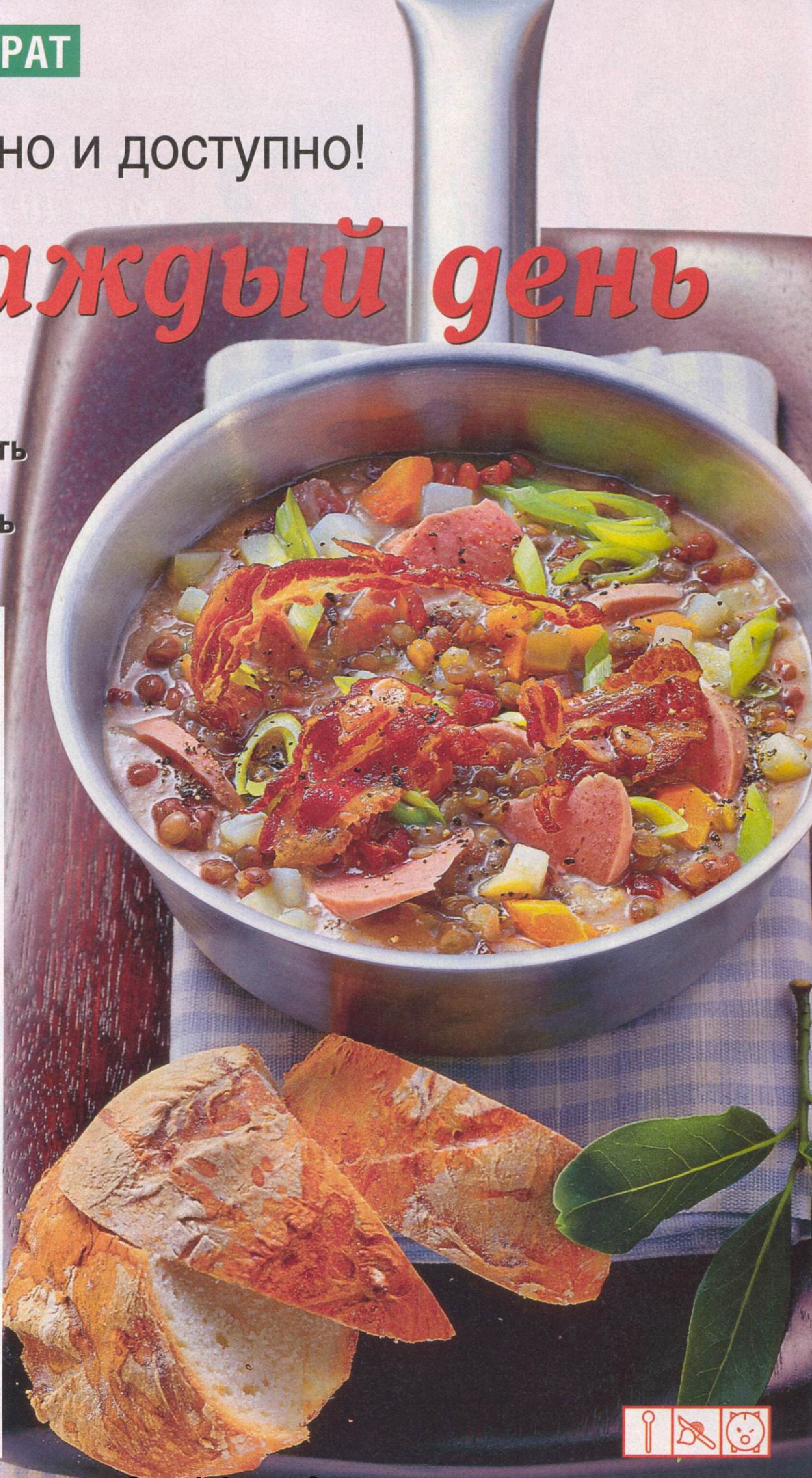
Растительное масло от ТМ «Олком» – это полезный высококачественный продукт, который производится из прессованного, а не экстракционного сырья. Такое масло выдерживает до 3-х нагреваний, имеет приятный вкус, не дымит и не пенится. *Растительное масло от ТМ «Олком». Цена около 15,69 грн за 1,5 л.*

Journal-plaza.net ®

Journal-plaza.net ®

Вкусно, сытно и доступно!

На каждый день



Чтобы разнообразить свой рацион, достаточно проявить немного фантазии

Чечевичная похлебка с грудинкой

ЭТО БЛЮДО ДЛЯ МУЖЧИН

На 4 порции:

● 400 г чечевицы ● 400 г картофеля ● 2 моркови ● 4 стебля зеленого лука с луковичками ● 2 стол. ложки сливочного масла ● 1 л овощного бульона ● 1 лавровый лист ● 200 г сосисок или сарделек ● соль ● молотый черный перец ● 2 стол. ложки красного винного уксуса ● 8 ломтиков копченой грудинки

■ Чечевицу промыть в холодной воде и откинуть на сито.

■ Картофель и морковь очистить, вымыть и нарезать мелкими кубиками. Лук вымыть, почистить и нарезать наискосок кольцами. В кастрюле разогреть сливочное масло и слегка обжарить на нем картофель, лук и морковь. Добавить чечевицу и залить все бульоном. Положить лавровый лист, накрыть крышкой и варить на маленьком огне 30 мин.

■ Сосиски очистить, нарезать кружками, положить в готовый суп и подогреть. Суп посолить, поперчить и приправить уксусом. Лавровый лист вынуть.

■ Ломтики грудинки пожарить в сковороде с антипригарным покрытием без добавления жира до образования хрустящей корочки и переложить на бумажное полотенце, чтобы стек лишний жир. Перед подачей положить в тарелки с супом.

Приготовление: 55 мин
В 1 порции 780 ккал, 49 г белков, 30 г жиров, 75 г углеводов

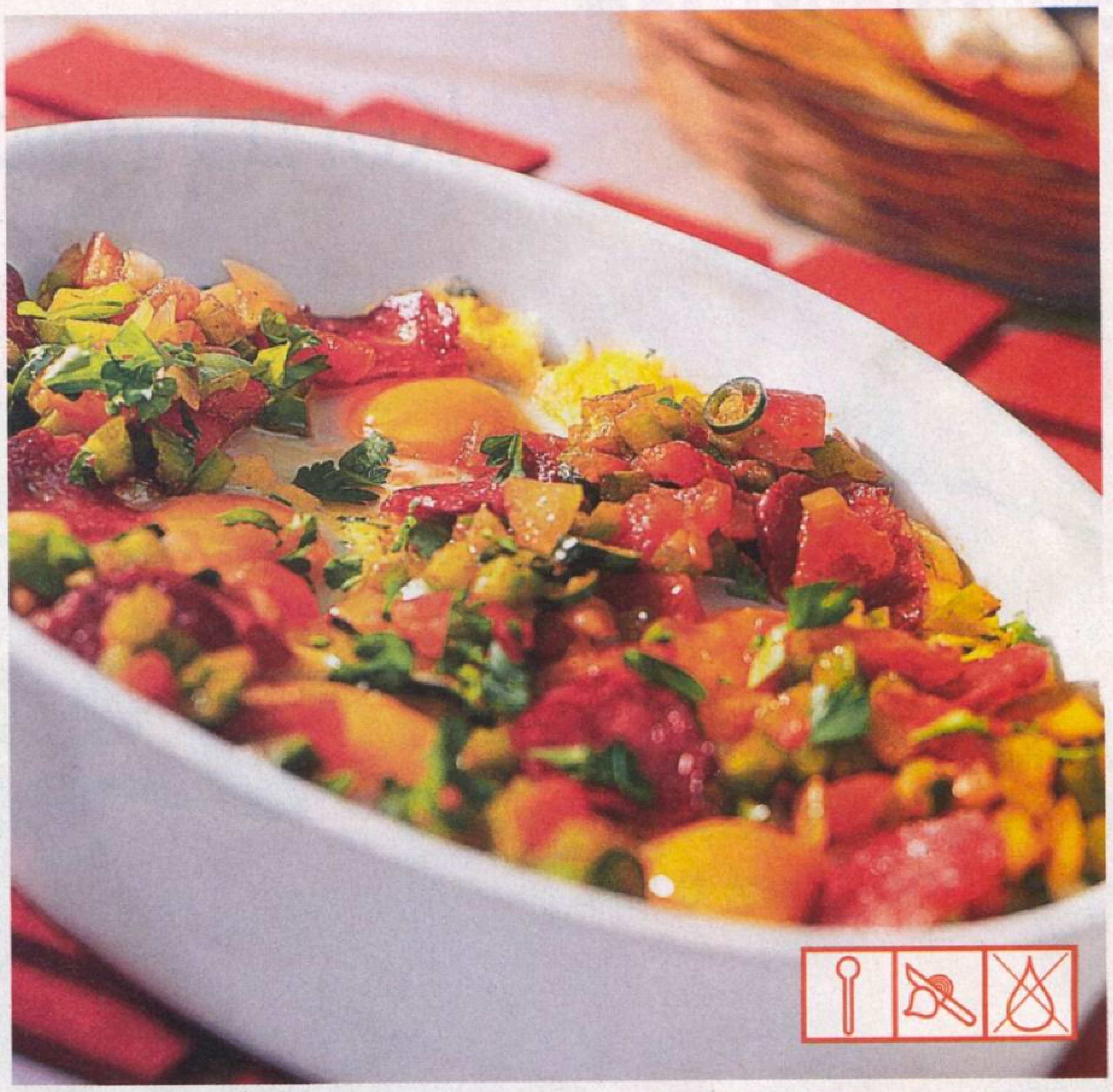
Фото: StockFood

Journal-plaza.net ®

Запеканка

из поленты с яйцами и салями

ПРЕКРАСНОЕ ЗИМНЕЕ БЛЮДО С ПОЛЕЗНОЙ ПАПРИКОЙ



На 4 порции:

● 750 мл овощного бульона ● 150 г кукурузной крупы (поленты) ● 1 луковица ● 2 помидора ● 1 стручок зеленого сладкого перца ● 1 стручок зеленого острого перца ● 1/2 пучка петрушки ● 1 стол. ложка сливочного масла ● 4 стол. ложки томата-пасты ● соль ● молотый черный перец ● молотая паприка ● сахарный песок ● 6 яиц ● 12 ломтиков салями

■ Овощной бульон вскипятить, при помешивании всыпать поленту и варить на слабом огне 5 мин. Снять кашу с плиты и дать набухнуть.

■ Лук очистить и мелко нарезать. Помидоры опустить в кипяток, затем обдать холодной водой, снять кожицу, мякоть мелко нарезать. Сладкий и острый перец вымыть. Сладкий перец нарезать кубиками, острый — колечками. Петрушку вымыть, обсушить и нарубить.

■ Нагреть духовку до 180°. Лук обжарить в сливочном масле, добавить острый и сладкий перец и потушить. Смешать с томатной пастой и помидорами, приправить перцем, солью, паприкой и сахаром.

■ Половину петрушки перемешать с полентой. Выложить кашу в смазанную форму, сверху распределить овощи. Столовой ложкой сделать 6 углублений и вылить в каждое из них по 1 сырому яйцу. Распределить салями на запеканке и запекать 20 мин. Посыпать петрушкой.

Приготовление: 50 мин

В 1 порции 460 ккал, 25 г белков, 25 г жиров, 30 г углеводов

Лазанья

с овощами

ИТАЛЬЯНСКАЯ КЛАССИКА ДЛЯ ВЕГЕТАРИАНЦЕВ

На 4 порции:

● 300 г замороженной стручковой фасоли ● 2 стручка желтого сладкого перца ● 300 г лука-порея ● 1 банка нарезанных кусочками помидоров ● 60 г полужирного сливочного масла ● 2 чайн. ложки сушеных пряных трав ● соль ● молотый черный перец ● 40 г муки ● 550 мл молока ● 160 г тертого сыра ● 500 г картофеля

■ Фасоль оттаять. Сладкий перец и лук-порей вымыть. Все овощи мелко нарезать.

■ Разогреть в сковороде 20 г сливочного масла и жарить лук-порей 5 мин. Добавить остальные измельченные овощи, помидоры и зелень, тушить 15 мин на слабом огне, не закрывая крышкой, пока жидкость полностью не испарится. Посолить и поперчить.

■ Разогреть в сковороде оставшееся сливочное масло, подрумянить муку. Постепенно влить молоко, перемешать, довести до кипения и кипятить несколько минут на слабом огне. Добавить сыр и расплавить его.

■ Духовку нагреть до 200°. Смазать форму жиром. Картофель очистить, вымыть и тонко настругать. Нанести на дно формы немного соуса, затем распределить 1/3 картофеля и половину овощей. Выложить слоями еще 1/3 картофеля, вторую половину овощей и оставшийся картофель. Полить соусом и запекать 40 мин.

Приготовление: 1 ч 30 мин

В 1 порции 500 ккал, 25 г белков, 23 г жиров, 43 г углеводов

Journal-plaza.net ®

Когда дорого время

Всего за полчаса

Даже когда вы торопитесь, не стоит ограничиваться бутербродами с чаем!

Цыпленок
с брюквой
В СОУСЕ
ИЗ ТВОРОЖНОГО КРЕМА

На 4 порции:
- ***500 г брюквы***
- ***500 г картофеля***
- ***4 средние моркови***
- ***1 стебель лука-порея***
- ***4 куриных филе (по 150 г)***
- ***соль***
- ***молотый черный перец***
- ***2 стол. ложки растительного масла***
- ***500 мл овощного бульона***
- ***300 г творожного сыра с травами***

■ Брюкву, картофель и морковь очистить, вымыть и нарезать кубиками. Лук-порей почистить, нарезать колечками и вымыть.

■ Филе вымыть, обсушить и нарезать брусочками. Посолить и поперчить. Разогреть в большой сковороде растительное масло и обжарить мясо. Затем выложить и поставить в теплое место.

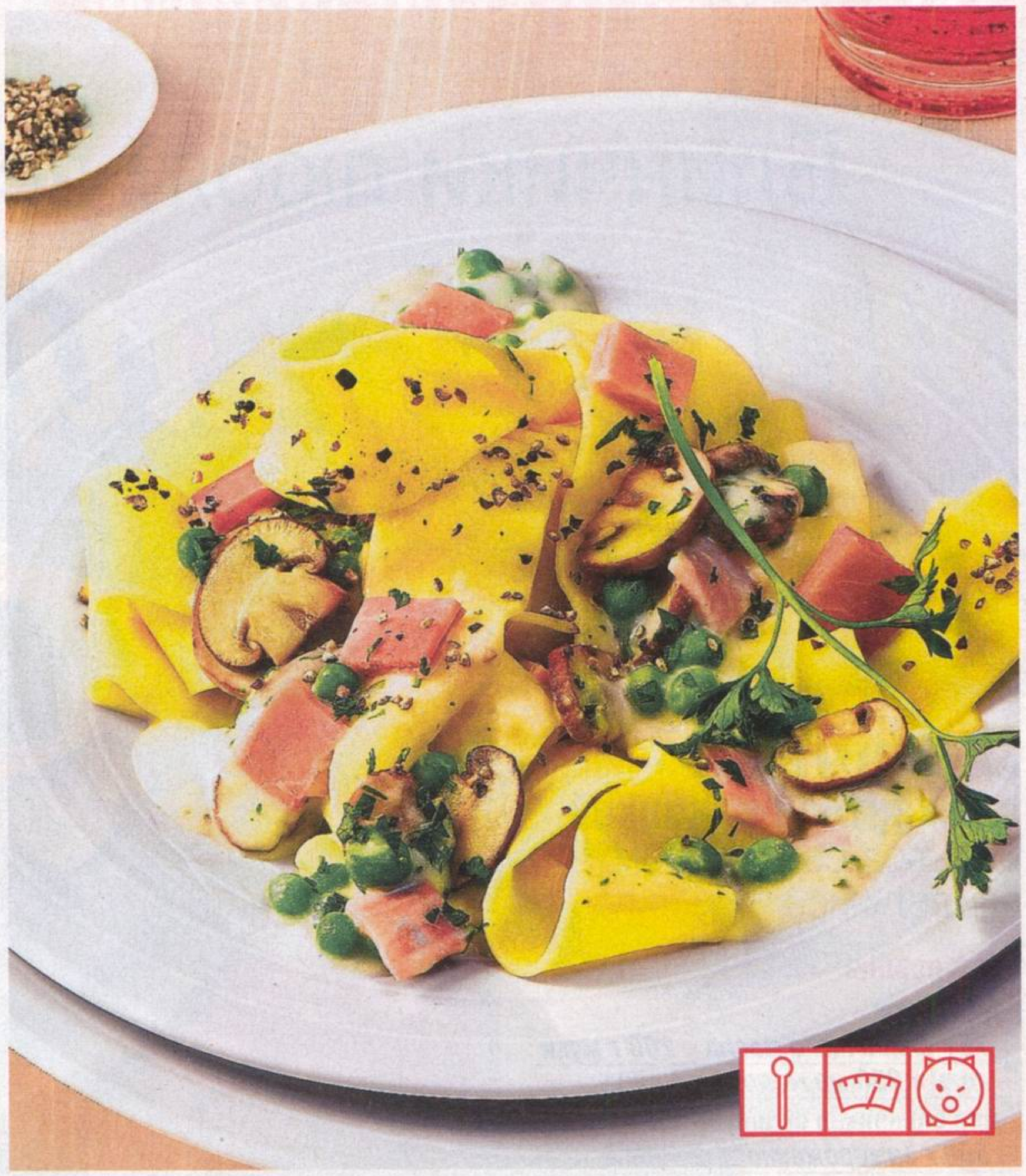
■ Влить в сковороду остальное растительное масло, при помешивании обжарить овощи. Влить овощной бульон, довести до кипения и варить 10 мин. Добавить творожный сыр и растопить. Овощи посолить и поперчить, выложить на тарелки с обжаренным мясом. По желанию украсить майораном.

Приготовление: 25 мин
В 1 порции 450 ккал, 38 г белков, 16 г жиров, 35 г углеводов

Фото: Knorr, Philadelphia, Uncle Ben's Knorr, Philadelphia, Uncle Ben's

Journal-plaza.net ®

Макароны
с грибным соусом
и ветчиной



На 4 порции:

- *200 г широкой лапши*
- *соль*
- *300 г шампиньонов*
- *1 чайн. ложка растительного масла*
- *1 зубчик чеснока*
- *300 г замороженного горошка*
- *400 мл молока (1,5% жирности)*
- *150 г вареной ветчины*
- *молотый черный перец*

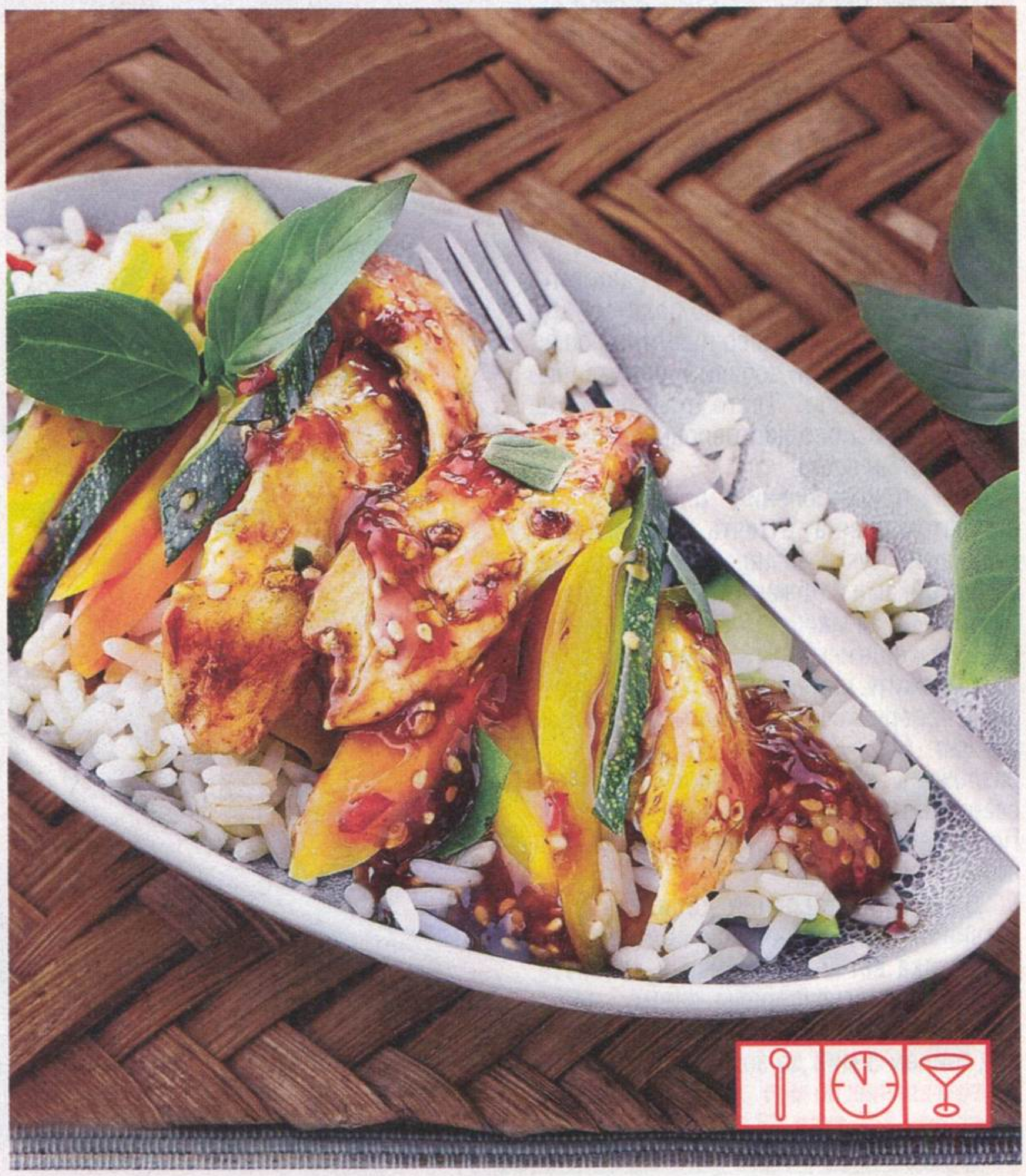
■ Лапшу отварить в большом количестве подсоленной воды. Грибы почистить, протереть влажной тканью и нарезать тонкими ломтиками. Разогреть в большой сковороде растительное масло и обжарить грибы.

■ Чеснок очистить, пропустить через пресс и смешать с грибами. Добавить горошек, влить молоко, посолить и поперчить. Довести до кипения и тушить 5 мин. Ветчину нарезать кубиками и подогреть в соусе.

■ Лапшу откинуть на дуршлаг и выложить на тарелки вместе с грибным соусом. Посыпать перцем.

Приготовление: 25 мин
В 1 порции 440 ккал, 25 г белков, 12 г жиров, 58 г углеводов

Жаркое
из цыпленка
с пряным соевым соусом



На 2 порции:

- *1 пакет риса быстрого приготовления* • *соль* • *1 стручок сладкого перца* • *1 цуккини* • *1 морковь*
- *300 г филе цыпленка*
- *молотый черный перец*
- *2 стол. ложки растительного масла*
- *1 чайн. ложка семечек кунжута*
- *1 стол. ложка соевого соуса*
- *1 чайн. ложка жидкого меда*

■ Рис отварить в подсоленной воде, как описано на упаковке. Овощи очистить, вымыть и мелко нарезать. Филе вымыть, обсушить и нарезать брусочками. Посолить и поперчить.

■ Разогреть в большой сковороде растительное масло, обжарить мясо и выложить. В оставшемся жире жарить овощи. Затем добавить мясо и довести все до кипения.

■ Соевый соус смешать с медом и кунжутом. Рис выложить на тарелки, сверху распределить мясо с овощами и полить соусом. По желанию украсить блюдо базиликом.

Приготовление: 25 мин
В 1 порции 500 ккал, 41 г белков, 12 г жиров, 51 г углеводов

Journal-plaza.net ®

Блинчики любят все

Масленица

С сочной начинкой – в два раза вкуснее

Блинчики
с пикантной начинкой

НА ВЫБОР: СО ШПИНАТОМ ИЛИ ВЕТЧИНОЙ

На 6 порций

Для теста:
- *75 г сливочного масла* ● *200 г муки* ● *соль* ● *250 мл молока* ● *4 яйца*

Для блинчиков со шпинатом:
- *500 г замороженного шпината* ● *125 г овечьего сыра* ● *1 луковица* ● *1 зубчик чеснока* ● *1 стол. ложка растительного масла* ● *60 г кедровых орешков* ● *соль* ● *молотый черный перец* ● *тертый мускатный орех*

Для блинчиков с ветчиной:
- *12 ломтиков ветчины*
- *150 г тертого сыра*

■ Для приготовления теста растопить сливочное масло и немного подрумянить его. Муку перемешать со щепоткой соли, молоком и яйцами, добавить остуженное сливочное масло. Тесто поставить на 30 мин, чтобы оно настоялось, затем испечь 12 блинчиков.

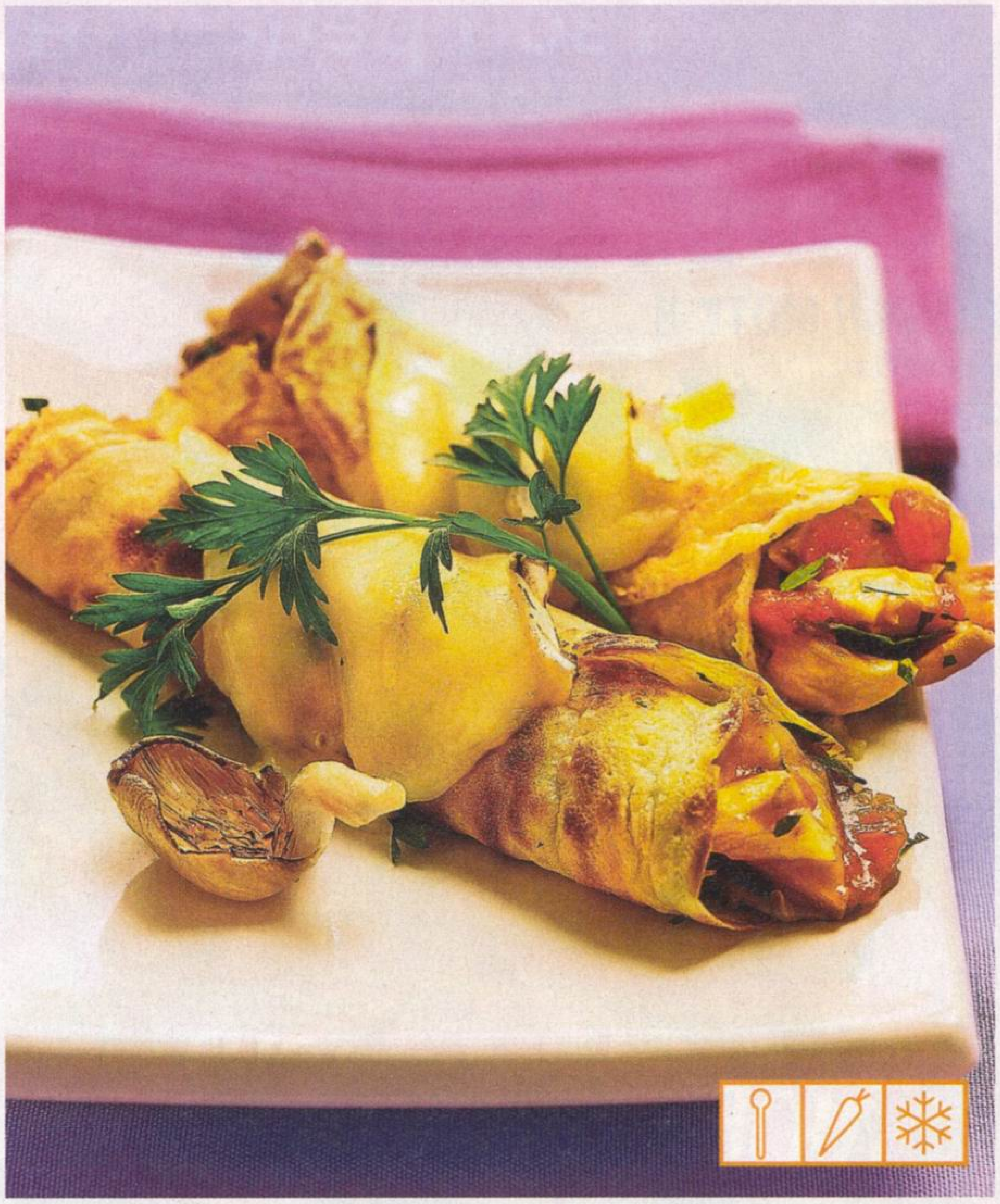
■ Для приготовления блинчиков со шпинатом шпинат оттаять. Сыр нарезать кубиками. Лук и чеснок очистить, нарезать кубиками и обжарить в сковороде на растительном масле. Добавить кедровые орешки и еще немного подрумянить. Туда же положить шпинат и разогреть. Посолить, поперчить и приправить мускатным орехом. Массу перемешать с сыром и разложить на 6 блинчиков. Блинчики свернуть и разрезать каждый наискосок. По желанию подать с укропом и сметаной.

■ Для приготовления блинчиков с ветчиной на 6 блинчиков положить по 2 ломтика ветчины. Блинчики свернуть, положить в огнеупорную форму, посыпать тертым сыром и запекать в духовке под грилем 5 мин до золотистого цвета.

Приготовление: 65 мин
В 1 порции 520 ккал, 28 г белков, 23 г жиров, 28 г углеводов

Фото: StockFood (3)/Bender (2)/Eising

Journal-plaza.net ®



Блинчики
с грибами
ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОД СЫРОМ

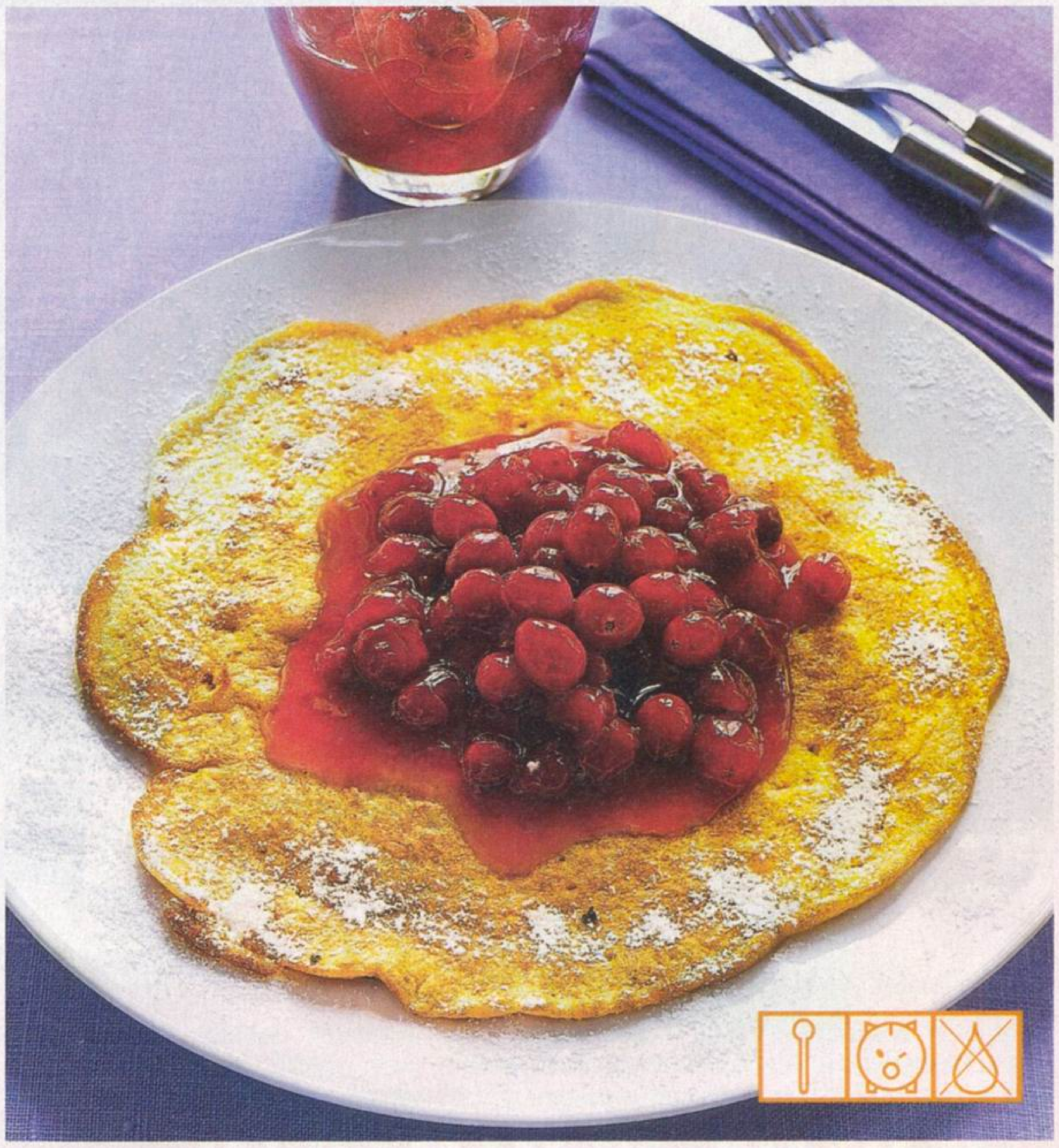
На 4 порции:
- *300 мл молока* • *3 яйца* • *170 г муки* • *соль* • *3 стол. ложки рубленых семян подсолнуха* • *400 г грибов (например, вешенок)* • *4 стол. ложки растительного масла* • *400 г помидоров* • *2 стол. ложки сметаны* • *2 стол. ложки рубленой зелени петрушки* • *молотый черный перец* • *щепотка сахарного песка* • *200 г сыра бри*

■ Молоко перемешать с яйцами, мукой и солью. Добавить семена подсолнуха. Тесто оставить на 30 мин.

■ Грибы почистить, нарубить и обжарить на 2 стол. ложках растительного масла. Добавить нарезанные кусочками помидоры, сметану и петрушку, жарить еще 2 мин. Посолить, поперчить и посахарить.

■ Духовку нагреть до 200°. На 2 стол. ложках растительного масла испечь в сковороде 8 блинчиков. На каждый блинчик выложить по 3 стол. ложки начинки. Блинчики свернуть, положить в огнеупорную форму, накрыть ломтиками сыра и поставить в духовку на 5-10 мин.

Приготовление: 1 ч 15 мин
В 1 порции 600 ккал, 30 г белков, 31 г жиров, 41 г углеводов



Блинчики
с орехами и клюквой
ОСОБЕННО ПОНРАВЯТСЯ ДЕТЯМ

На 4 порции:
- *4 яйца* • *150 г муки* • *250 г молока* • *соль* • *400 г клюквы* • *200 г сахарного песка* • *500 мл яблочного сока* • *1 стол. ложка крахмала* • *75 г грецких орехов* • *3 стол. ложки растительного масла* • *сахарная пудра*

■ Желтки отделить от белков и перемешать с мукой, молоком и щепоткой соли. Тесто оставить на 30 мин, чтобы оно настоялось

■ Клюкву и 125 г сахарного песка варить 5 мин в яблочном соке на маленьком огне. Крахмал развести в небольшом количестве воды, влить, помешивая, в сок с клюквой, довести до кипения и остудить.

■ Орехи нарубить. Белки взбить с 75 г сахарного песка и вместе с орехами соединить с тестом. На горячем растительном масле испечь в сковороде 4 блинчика до золотистого цвета, посыпать их сахарной пудрой и подать с клюквенным компотом.

Приготовление: 55 мин
В 1 порции 670 ккал, 17 г белков, 20 г жиров, 98 г углеводов

Journal-plaza.net ®

Journal-plaza.net ®

Специальное приложение

Готовить просто!

5 популярных блюд – шаг за шагом

В ЭТОМ НОМЕРЕ:
- Закуска
- Суп из филе трески
- Блины с припеком
- Мясо в духовке
- Напиток влюбленных

Идеальная прелюдия

Закуска
для романтического ужина

Приготовление: 25 мин

На 2 порции:
• 100 г диетического творога • 1 чайн. ложка тертого хрена • 1/2 пучка укропа • соль • молотая паприка • по 1 стручку красного, желтого и зеленого сладкого перца • 100 г сыра • 1 пучок черешков сельдерея • 1 морковь

1

Все овощи тщательно вымыть и нарезать брусочками или полосками толщиной с палец. Сыр также нарезать. Укроп вымыть, обсушить и мелко нарубить, оставив несколько веточек для украшения.

2

Творог смешать с тертым хреном, добавить щепотку соли и молотой паприки. Взбить соус миксером на самой высокой скорости, затем осторожно ввести в него рубленый укроп.

3

Переложить соус в пиалу и поставить ее в центр блюда. На блюдо выложить подготовленные овощи и сыр. Украсить веточками укропа. Эту закуску едят руками, макая овощи и сыр в соус.

Фото: Д. Королько. Стиль: Ю. Балакирева

Journal-plaza.net ®

Такого вы еще не пробовали...

Ловись, рыбка!

Свежие помидоры, рыба и молоко — лишь на первый взгляд это сочетание кажется странным

Совет

Для приготовления этого блюда лучше использовать молоко или сливки, имеющие длительный срок хранения, тогда они не свернутся. Но в любом случае их следует сначала вскипятить отдельно.

Journal-plaza.net ®

Суп из филе трески с молоком

ОЧЕНЬ НЕЖНЫЙ И ПИТАТЕЛЬНЫЙ

Время приготовления: 40 мин

На 4 порции:

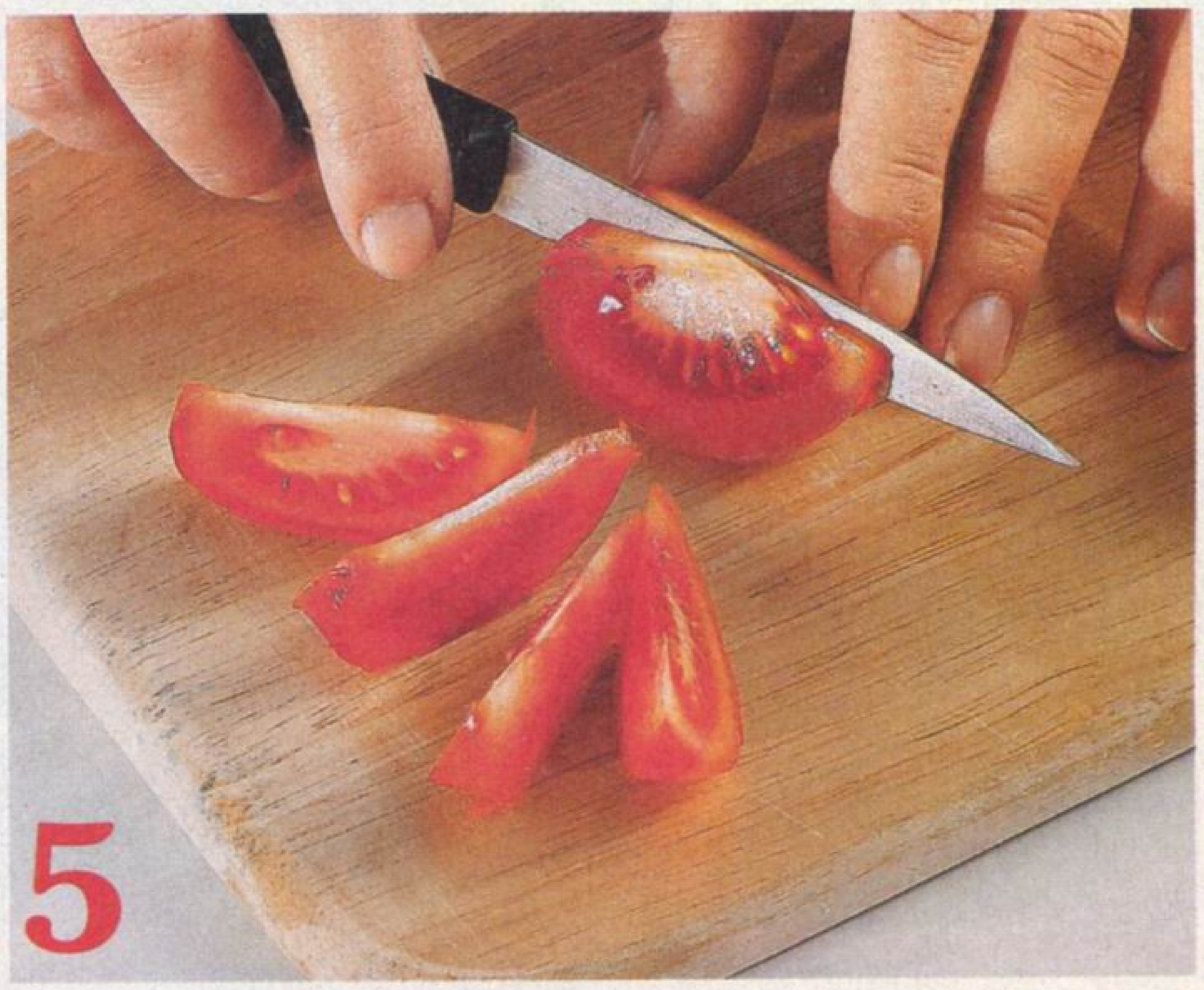
- *400 г мороженого филе трески*
- *1 кг картофеля*
- *2 луковицы*
- *1 стол. ложка сливочного масла*
- *7 горошин черного перца*
- *500 мл молока*
- *соль*
- *несколько стеблей зеленого лука*
- *1 помидор*
- *1 пучок укропа*

1 Лук очистить, мелко нарезать и слегка обжарить на сливочном масле. Картофель очистить, вымыть и нарезать брусочками.

2 В большой кастрюле вскипятить 1 л воды. Положить соль, перец горошком, картофель и лук. Варить 10 мин на среднем огне.

3 Филе слегка разморозить и нарезать кусочками. Выложить их в суп, довести до кипения и варить на маленьком огне 7 мин.

4 Молоко вскипятить отдельно, вылить в суп и осторожно перемешать, снова довести до кипения и снять с огня.



5 Помидор вымыть, нарезать небольшими дольками, зелень нарубить. Суп разлить по тарелкам, добавить помидоры и зелень.

Фото: Д. Королько. Стиль: Ю. Балакирева

Journal-plaza.net ®

Сердце мужчины будет покорено

Чудесный вкус

К этому блюду гарнир уже не требуется, можно подать лишь свежие овощи и зелень

Инфо

Сельдерей
Благодаря наличию эфирного масла листья, черешки и корнеплоды сельдерея применяются в кулинарии в качестве приправы. Сельдерей придает пище приятный аромат и витаминизирует ее, ведь в сельдерее содержится большое количество полезных веществ.

Journal-plaza.net ®

Мясо с сельдереем

ВАРИАНТ РОМАНТИЧЕСКОГО УЖИНА

Время приготовления: 35 мин

На 4 порции:

● 1 клубень картофеля ● 1/2 корня сельдерея ● 1/2 пучка укропа ● 70 г сыра ● соль ● молотый черный перец ● 2 эскалопа из телятины ● 1 чайн. ложка муки ● 1 стол. ложка топленого масла

1

Картофель и сельдерей вымыть, очистить, нарезать кубиками и варить в кипящей подсоленной воде 15 мин. Сыр натереть на крупной терке. Укроп вымыть, обсушить и мелко нарубить.

2

С вареных овощей слить воду и пропустить их через пресс-пюре или размять толкушкой. Смешать с тертым сыром и рубленой зеленью. Посолить и поперчить.

3

Эскалопы из телятины вымыть, обсушить, слегка отбить, запанировать в муке, посолить и поперчить со всех сторон. В небольшой сковороде разогреть топленое масло.

4

Положить эскалопы на разогретую сковороду и жарить 2 мин. Затем перевернуть и жарить еще 2 мин с другой стороны. Нагреть духовку до 220°.

5

Сковороду снять с огня, выложить на мясо овощное пюре и разровнять. Поставить в духовку на 10 мин, чтобы образовалась румяная корочка.

Фото: Д. Королько. Стиль: Ю. Балакирева

Journal-plaza.net ®

В старых русских традициях

Румян да удал!

Блины с разнообразными начинками из овощей, ягод, фруктов и зелени пользовались на Руси особой славой

Совет

Как подготовить сковороду

Чтобы первый блин не получился "комом", чугунную сковороду следует натереть солью, затем тщательно протереть салфеткой. Мыть сковороду перед употреблением не рекомендуется. Хорошо разогреть масло на сковороде и лишь затем наливать тесто.

Journal-plaza.net ®

Блины с припеком

ВЫГЛЯДЯТ ОЧЕНЬ АППЕТИТНО

Время приготовления: 3 ч

На 8 порций

Для теста:

- *1 кг муки* • *1 л молока* • *3 стол. ложки сливочного масла* • *2 яйца* • *1 стол. ложка сахарного песка* • *1 чайн. ложка соли* • *1 щепотка молотой паприки* • *50 г дрожжей* • *50 мл растительного масла* • *масло для жаренья*

Для припека:

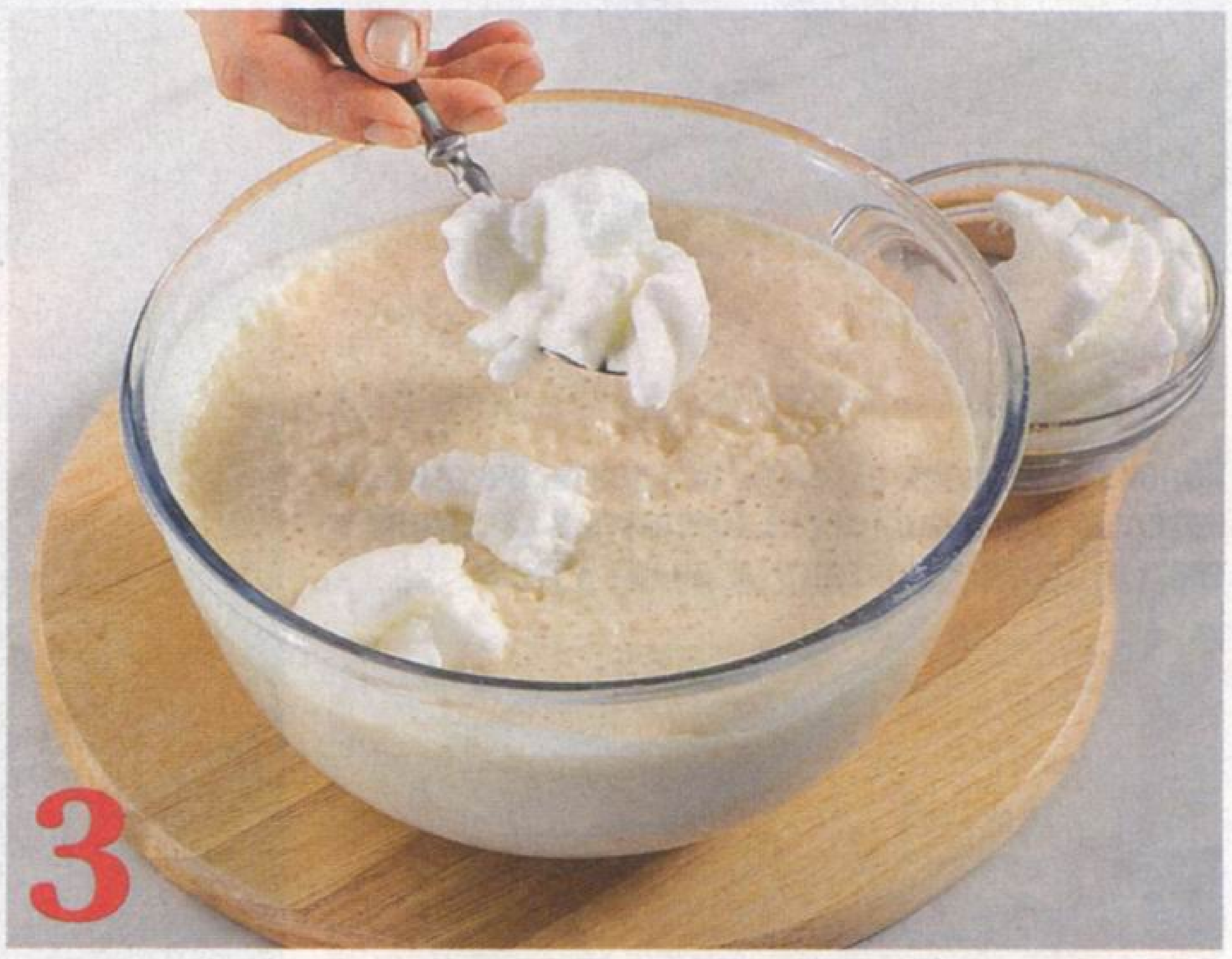
- *1 помидор* • *1 стручок зеленого сладкого перца* • *1 луковица* • *1 пучок укропа* • *3 ломтика бекона*

1

Дрожжи размять вилкой и размешать в 200 мл теплой воды. Добавить 200 мл теплого молока и смешать с 500 г муки. Накрыть полотенцем и поставить на 1 ч в теплое место.

2

Яичные желтки отделить от белков. Сливочное масло растопить и дать ему немного остыть. Добавить в опару желтки, масло, соль, сахарный песок и паприку.

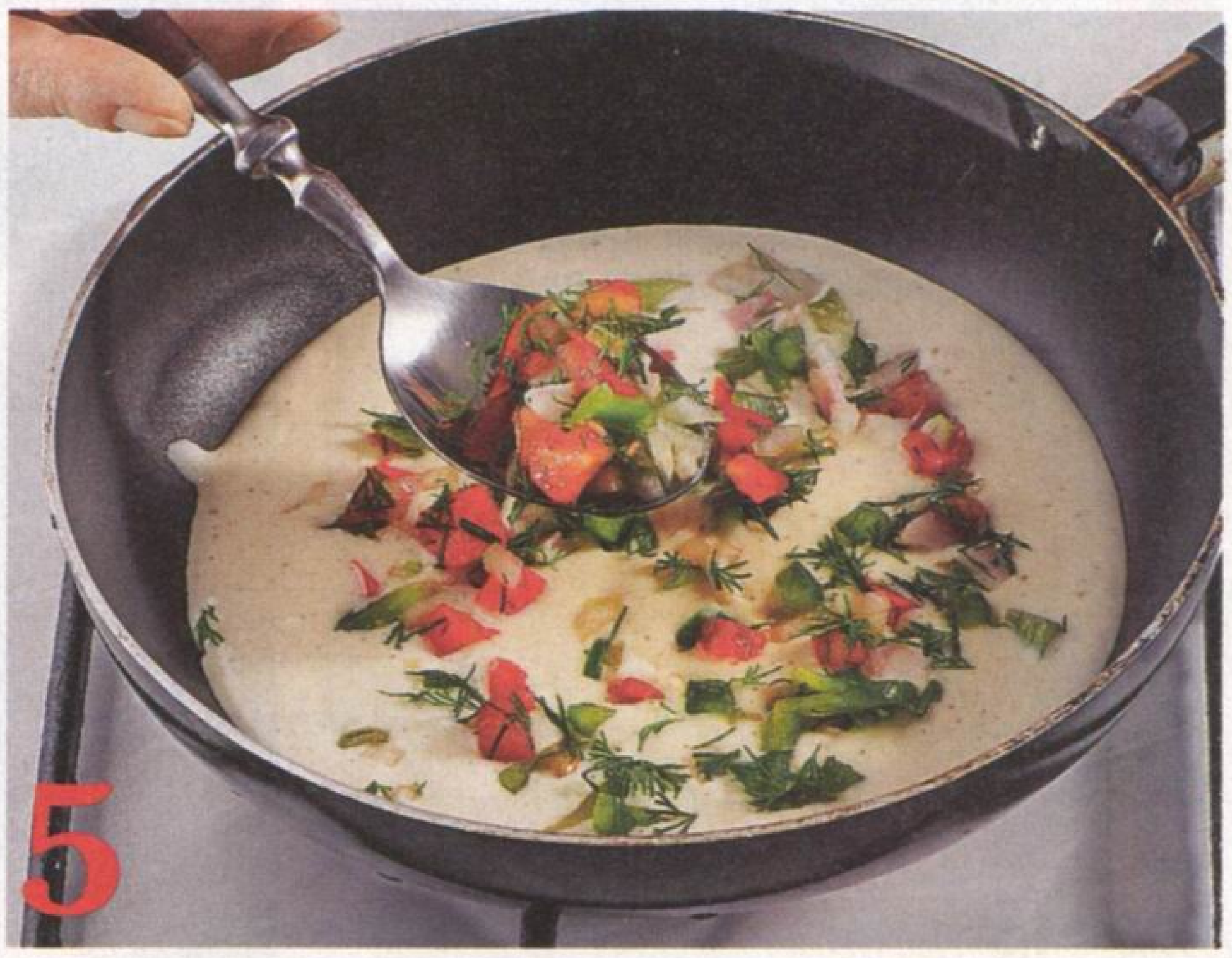


3

Постепенно добавить оставшуюся муку и молоко. Когда тесто поднимется, перемешать его и дать еще раз подняться. Добавить растительное масло и взбитые белки.

4

Овощи вымыть, лук очистить, у перца удалить сердцевину с семенами. Овощи и бекон нарезать мелкими кубиками, укроп вымыть, обсушить и нарубить.



5

Сковороду нагреть, смазать растительным маслом и вылить немного теста. Сразу посыпать овощами или беконом. Когда подрумянится, блин осторожно перевернуть.

Фото: Д. Королько. Стиль: Ю. Балакирева

Journal-plaza.net ®

Подогреем чувства!

Горько!

Напиток влюбленных

ОЧАРУЕТ ВАШЕГО ИЗБРАННИКА

Приготовление: 30 мин

На 4 порции:

- *3 стол. ложки коньяка*
- *1 стол. ложка сушеной крапивы (продается в аптеке)*
- *1 маленькая морковь*
- *1 яблоко*
- *1 чайн. ложка тертого хрена*
- *1 щепотка тмина*

1

Яблоко и морковь вымыть, обсушить, очистить и натереть на мелкой терке. Смешать в кастрюле с тертым хреном. Добавить крапиву и тмин.

2

Залить массу 500 мл горячей воды, поставить на огонь и довести до кипения. Сразу же снять с огня, накрыть крышкой и оставить на 10–12 мин.

3

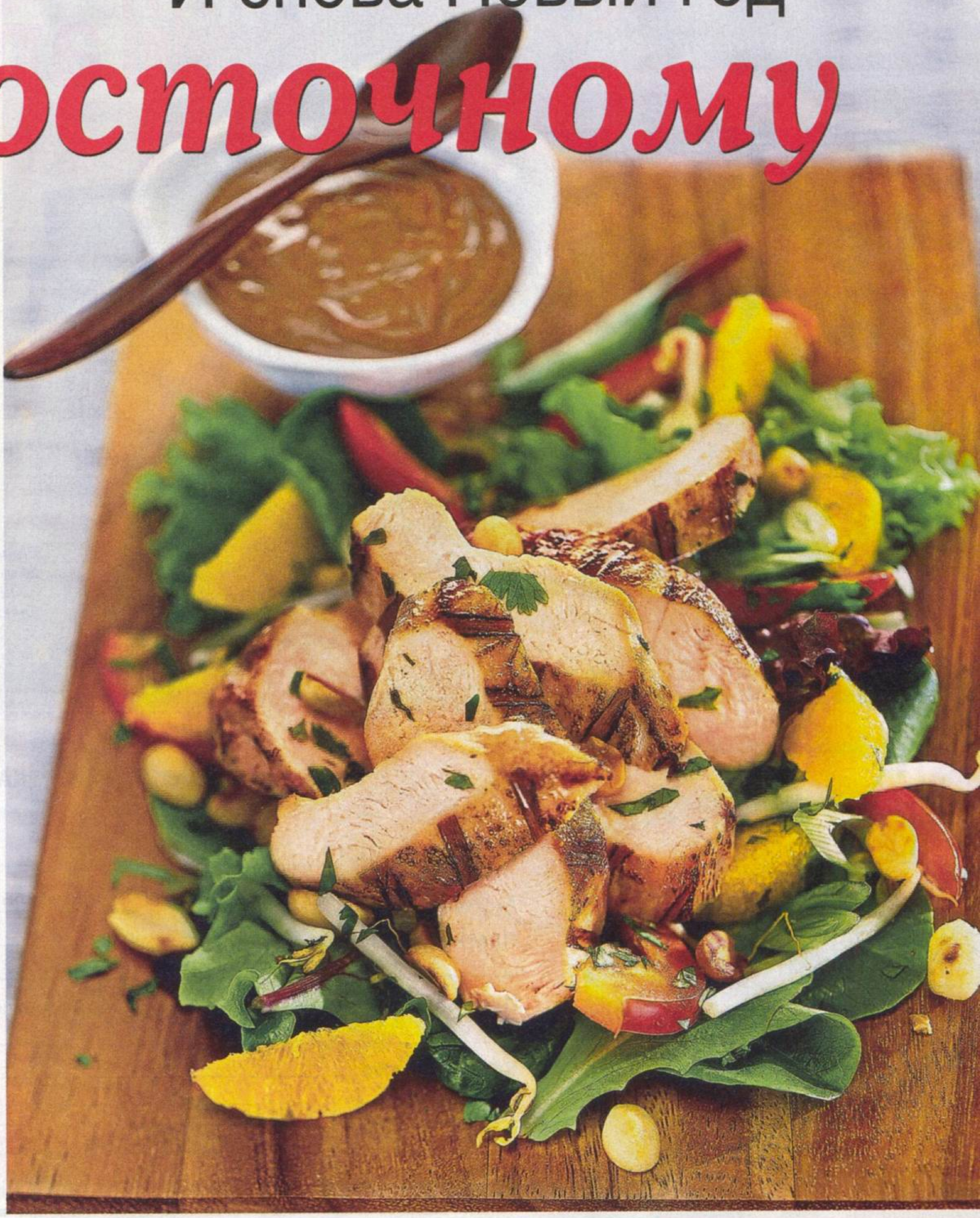
Отвар процедить, смешать с коньяком и разлить по бокалам. Рекомендуется подавать теплым в самом конце ужина.

Фото: Д. Королько. Стиль: Ю. Балакирева

Journal-plaza.net ®

И снова Новый год

По-восточному



Салат с курицей и апельсинами

ТАК ГОТОВЯТ В ТАИЛАНДЕ

На 4 порции:

• 1 пучок кинзы • сок 2 лаймов • 3 стол. ложки арахисового масла • 1 чайн. ложка молотого имбиря • 4 филе куриной грудки (по 150 г) • 2 стол. ложки соевого соуса • 2 апельсина • 2 помидора • 100 г ростков сои • соль • горсть листьев разных салатов • 1 стол. ложка несоленого арахиса

■ Кинзу вымыть, обсушить и мелко нарубить. Смешать с соком лайма, 2 стол. ложками арахисового масла и имбирем. Куриное филе вымыть, обсушить, смазать получившимся маринадом и оставить на 30 мин.

■ Достать мясо из маринада и промокнуть бумажным полотенцем. В маринад добавить 1 стол. ложку арахисового масла и соевый соус. Апельсины очистить, полностью удалив белую кожицу, и разделить на дольки. Помидоры вымыть, обсушить и нарезать дольками, удалив основание плодоножки. Ростки сои бланшировать 1 мин в кипящей подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, промыть холодной водой и дать ей стечь.

■ Листья салатов почистить, вымыть и обсушить. Выложить на блюдо вместе с дольками помидоров, апельсина и ростками сои.

■ Арахис слегка обжарить на сковороде без добавления жира. Куриное филе обжарить на сковороде по 5 мин с каждой стороны. Затем нарезать ломтиками и положить на салат. Полить получившимся маринадом и посыпать арахисом.

Приготовление: 1 ч 15 мин
В 1 порции 350 ккал, 51 г белков, 11 г жиров, 10 г углеводов

Суши с курицей, кунжутом и манго

СЛАДКИЙ РИС ОЧЕНЬ ЛЮБЯТ ЖИТЕЛИ ЯПОНИИ

На 4 порции:

• 1 манго • 2 стручка перца чили • 1 лайм • 400 г куриного филе • 4 стол. ложки сладкого соевого соуса • 2 стол. ложки растительного масла • 4 стол. ложки майонеза • 300 г вареного риса для суши • 8 стол. ложек семечек кунжута

■ Манго очистить и нарезать тонкими дольками. С лайма снять теркой цедру и выжать сок. Стручки перца чили мелко нарубить. Манго смешать с чили, соком и цедрой лайма.

■ Куриное филе вымыть, обсушить, смазать 3 стол. ложками соевого соуса и жарить на разогретом масле по 5 мин с каждой стороны. Затем нарезать тонкими ломтиками.

■ Майонез смешать с оставшимся соусом. Из риса слепить небольшие шарики, придать им продолговатую форму и смазать майонезом с соусом. Посыпать кунжутом, обернуть ломтиками курицы и манго. По желанию украсить цветочками из фруктов.

Приготовление: 40 мин
В 1 порции 200 ккал, 12 г белков, 12 г жиров, 10 г углеводов

Journal-plaza.net ®

Салат с огурцами и креветками

ИНДОНЕЗИЙЦЫ ДОБАВЛЯЮТ В НЕГО ЛИМОННУЮ ТРАВУ

На 4 порции:

● 3 стручка перца чили ● 2 пучка мяты ● 2 пучка разной зелени ● 4 стол. ложки соуса чили ● 3 стол. ложки арахисового масла ● 1 красная луковица ● соль ● молотый черный перец ● 1/2 корня фенхеля ● 400 г креветок ● 1/2 чайн. ложки пасты из перца чили ● 1 стебель лимонной травы● 150 г огурцов ● 2 стол. ложки сливочного масла ● 1 зубчик чеснока ● сок 2 лаймов ● 1 стол. ложка соевого соуса ● 400 г вареного риса

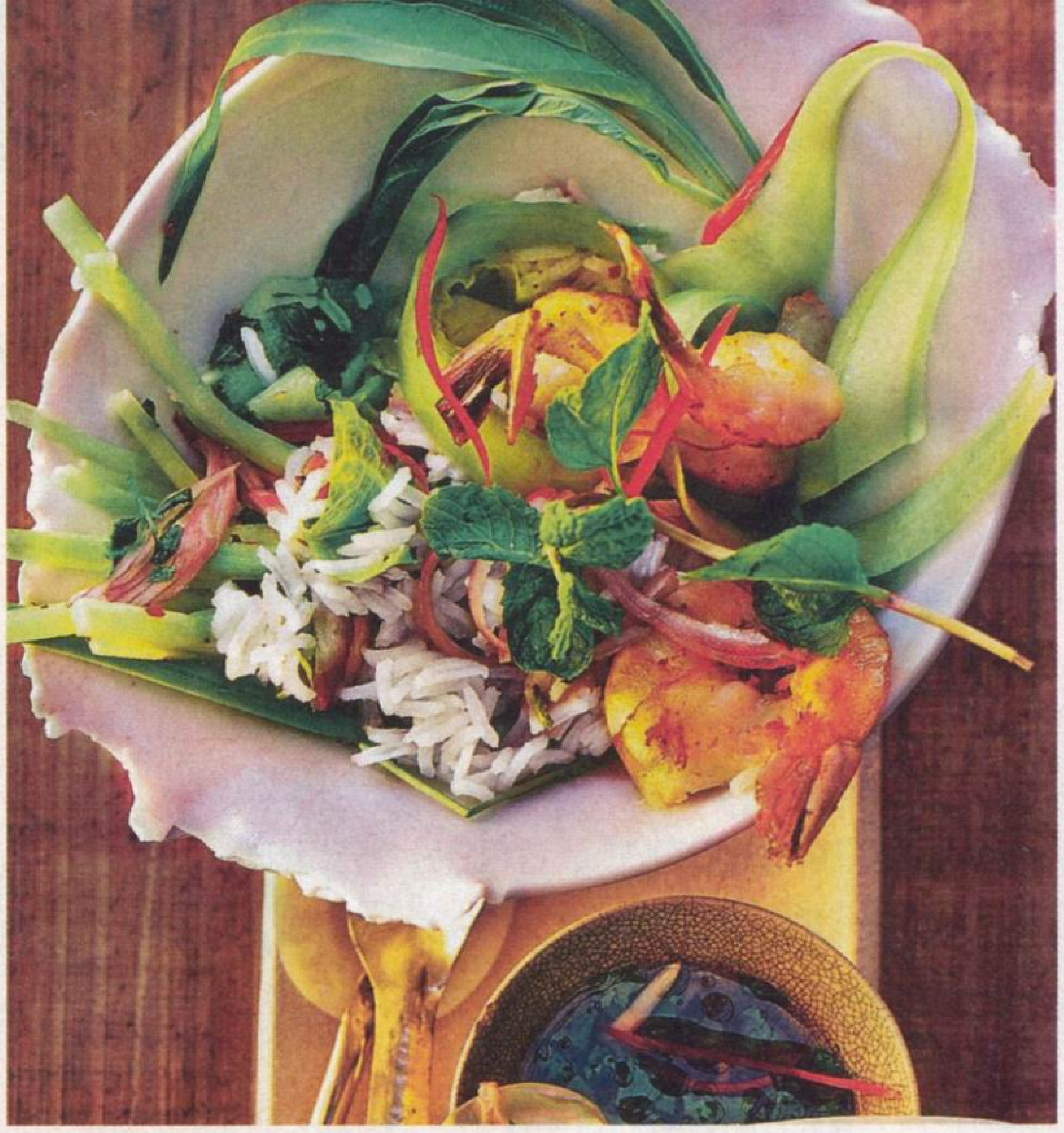
■ Стручки перца чили нарезать тонкими полосками. По 1 пучку мяты и смешанной зелени мелко нарубить. Смешать с половиной рубленого перца чили и соусом чили, слегка размять и добавить 2 стол. ложки арахисового масла. Репчатый лук очистить, разрезать пополам, одну половину мелко нарубить и добавить в соус чили, посолить и поперчить.

■ Фенхель нарезать тонкими широкими полосками и варить 5 мин в подсоленной воде. Пасту из перца чили смешать с 1 стол. ложкой арахисового масла и замариновать креветки. Лимонную траву нарезать полосками. Огурец очистить и нарезать длинными ломтиками. Оставшийся лук нарезать полукольцами.

■ Чеснок очистить и пропустить через пресс. Разогреть на сковороде сливочное масло и обжарить креветки с чесноком и перцем чили. Влить сок лайма и соевый соус, посолить и поперчить. Все перемешать с рисом.

Приготовление: 45 мин

В 1 порции 300 ккал, 24 г белков, 11 г жиров, 26 г углеводов



Суши с лососиной на свекле

ЕВРОПЕЙСКИЙ ВАРИАНТ – В ФОРМЕ СЕРДЕЧКА

На 20 штук:

● 200 г риса ● 4 стол. ложки рисового вина ● 1/2 чайн. ложки соли ● 1 чайн. ложка сахарного песка ● 300 г вареной свеклы ● 1-2 чайн. ложки васаби (японского хрена) ● 150 г копченой лососины

■ Рис высыпать на сито и промывать в холодной воде, пока она не станет прозрачной. Затем переложить рис в кастрюлю, залить 300 мл холодной воды, довести до кипения и варить на маленьком огне 10 мин, накрыв крышкой.

■ Рисовое вино нагреть с солью и сахаром. Переложить рис в миску и залить вином. Свеклу нарезать ломтиками, выложить на них рис слоем высотой 1 см и вырезать формочкой сердечки. Смазать рис васаби.

■ Лососину нарезать сердечками и положить на рис. По желанию украсить сердечками из огурца, посыпав их семечками кунжута.

Приготовление: 55 мин

В 1 штуке 50 ккал, 2 г белков, 1 г жиров, 9 г углеводов

Мидии, запеченные с сыром

ОЧЕНЬ ПОПУЛЯРНЫ НА ВСЕМ ДАЛЬНЕМ ВОСТОКЕ

На 4 порции:

● 1 кг мидий ● 1 пучок петрушки ● 1 зубчик чеснока ● 1/2 стручка перца чили ● 8 стол. ложек оливкового масла ● 180 г панировочных сухарей ● соль ● 2 стол. ложки тертого сыра

■ Мидии промыть в проточной воде и почистить раковины ножом. Открытые раковины выбросить. Положить мидии в кастрюлю, залить водой, чтобы она полностью их покрывала, довести до кипения и варить, пока створки не раскроются. Откинуть на сито, отвар собрать. Закрытые раковины и пустые створки выбросить.

■ Раковины с мидиями выложить на противень. Духовку нагреть до 200°. Петрушку вымыть, обсушить и мелко нарубить. Чеснок очистить и пропустить через ручной пресс. Перец чили мелко нарубить.

■ В сковороде разогреть 3 стол. ложки оливкового масла и подрумянить панировочные сухари. Смешать с петрушкой, чесноком, перцем чили, солью, тертым сыром и оставшимся оливковым маслом. Добавить 1–2 стол. ложки отвара от мидий. Получившуюся массу выложить на мидии и слегка прижать. Поставить в духовку на 3 мин.

Приготовление: 35 мин

В 1 порции 460 ккал, 33 г белков, 17 г жиров, 43 г углеводов

Фото: Corbis/Hatz, PPD (3), StockFood (4)/Eising/Reculez/Rynio/Schwarzwald

Journal-plaza.net ®

На любой вкус

Главный аккорд

Накрывая стол в год Быка по китайскому календарю, лучше отказаться от блюд из говядины

Курица
с мандаринами
ПО КИТАЙСКОМУ РЕЦЕПТУ

На 4 порции:

• 250 г риса быстрого приготовления • соль • 600 г куриного филе • 300 г консервированных мандаринов • 2 зубчика чеснока • 3 стол. ложки растительного масла • 1 стол. ложка соевого соуса • 1 стол. ложка винного уксуса • молотый черный перец • по 2 стручка красного и зеленого сладкого перца • порошок карри

■ Рис отварить в подсоленной воде, как описано на упаковке, откинуть на сито и дать жидкости полностью стечь.

■ Куриное филе вымыть, обсушить и нарезать небольшими кусочками. Консервированные мандарины откинуть на сито, сок собрать. Чеснок очистить и пропустить через ручной пресс. Чеснок смешать с растительным маслом, соевым соусом, уксусом, мандариновым соком, солью и перцем. Получившимся маринадом полить куриное филе и оставить на 15 мин. Стручки сладкого перца вымыть, обсушить, разрезать каждый стручок пополам, удалить сердцевину с семенами и нарезать небольшими кусочками.

■ Достать мясо из маринада и обжарить на большой сковороде при постоянном помешивании до образования румяной корочки. Добавить сладкий перец и слегка его обжарить. Залить маринадом и тушить 8 мин, периодически помешивая. Выложить рис и дольки мандаринов, разогреть. Приправить солью, молотым черным перцем и порошком карри.

Приготовление: 45 мин

В 1 порции 580 ккал, 43 г белков, 12 г жиров, 70 г углеводов

Фото: Knorr, Uncle Ben's, StockFood

Journal-plaza.net ®

Свинина с имбирем и кокосом

ВО ВЬЕТНАМЕ ЛЮБЯТ ОСТРО-СЛАДКИЕ БЛЮДА

На 4 порции:

• 1 стручок перца чили • 2 зубчика чеснока • 1/2 чайн. ложки горошин черного перца • соль • 100 г сахарного песка • 750 г мякоти свинины • 2 стол. ложки растительного масла • 4 звездочки аниса • кусочек апельсиновой цедры (ок. 2 см) • 200 мл несладкого кокосового молока • 75 г имбирного корня • 1 пучок зеленого лука с луковичками • по 2 веточки базилика, кинзы и мяты • 1 стебель лимонной травы • 1 стол. ложка сока лайма

■ Перец чили нарубить. Чеснок очистить и пропустить через пресс. Перец и чеснок смешать с горошинами черного перца, солью и растереть. Сахар насыпать в кастрюлю, залить 2 стол. ложками воды и варить, пока не получится карамель. Затем влить 125 мл воды, нагревать, пока карамель не растворится. Дать остыть.

■ Мясо нарезать кубиками. Разогреть растительное масло и жарить мясо 5 мин. Добавить перец чили с чесноком и перцем, анис, цедру, карамельный соус, кокосовое молоко и 200 мл воды. Тушить 20 мин.

■ Имбирь очистить и мелко нарубить. Зеленый лук нарезать кусочками длиной 2 см. Зелень нарубить. Добавить к мясу имбирь, лук и зелень. Приправить соком лайма. На гарнир можно подать рис.

Приготовление: 1 ч 05 мин

В 1 порции 490 ккал, 39 г белков, 22 г жиров, 33 г углеводов

Яичная лапша с овощами

В КОРЕЕ ЭТО БЛЮДО ЧАСТО ГОТОВЯТ С РИСОВОЙ ЛАПШОЙ

На 4 порции:

• 250 г брокколи • соль • 2 зубчика чеснока • 2 луковицы • 1 стручок красного сладкого перца • 150 г вешенок • 250 г китайской яичной лапши • 2 стол. локи кунжутного масла • кусочек имбирного корня (2 см) • 4 стол. ложки соевого соуса • 50 мл овощного бульона • 1 чайн. ложка сахарного песка

■ Брокколи почистить, вымыть и разделить на кочешки. Бланшировать 3 мин в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. Лук и чеснок очистить и мелко нарезать. Стручок сладкого перца вымыть, обсушить, разрезать пополам, удалить сердцевину с семенами и нарезать полосками. Грибы почистить и нарезать небольшими кусочками.

■ Лапшу варить в кипящей подсоленной воде 5–6 мин. Имбирный корень очистить и натереть на мелкой терке. Разогреть на большой сковороде кунжутное масло и жарить чеснок с луком, имбирем и вешенками 1 мин. Добавить сладкий перец и брокколи, жарить еще 2 мин. Влить соевый соус и овощной бульон, приправить сахарным песком и тушить 1–2 мин.

■ Лапшу откинуть на дуршлаг и смешать с овощами. Жарить все вместе 2 мин.

Приготовление: 50 мин

В 1 порции 210 ккал, 10 г белков, 9 г жиров, 21 г углеводов

Жареная рыба с овощами

В КИТАЕ ВМЕСТО УКСУСА ИСПОЛЬЗУЮТ РИСОВОЕ ВИНО

На 4 порции:

• 600 г филе трески • 4 яичных белка • 5 стол. ложек крахмала • 5 стол. ложек рисового вина • соль • 2 стебля зеленого лука с луковичками • 2 стручка красного сладкого перца • 7 стол. ложек растительного масла • 2 зубчика чеснока • 100 г консервированных ростков бамбука • молотый черный перец • 2 стол. ложки кунжутного масла

■ Рыбу вымыть и нарезать кусочками. Белки смешать с 4 стол. ложками крахмала. Добавить 1 стол. ложку рисового вина и щепотку соли. Замариновать рыбу и оставить на 15 мин.

■ Зеленый лук почистить, вымыть и нарезать колечками. Стручки сладкого перца вымыть, обсушить, разрезать пополам, удалить сердцевину с семенами и нарезать кубиками.

■ Филе достать из маринада, обсушить и жарить со всех сторон 3 мин на растительном масле. Снять со сковороды. В той же сковороде смешать зеленый лук с чесноком, сладким перцем и ростками бамбука, жарить 4 мин. Влить 4 стол. ложки вина. 1 стол. ложку крахмала развести 100 мл воды, залить овощи и кипятить 1 мин. Положить в сковороду рыбу, приправить солью, черным перцем и кунжутным маслом.

Приготовление: 60 мин

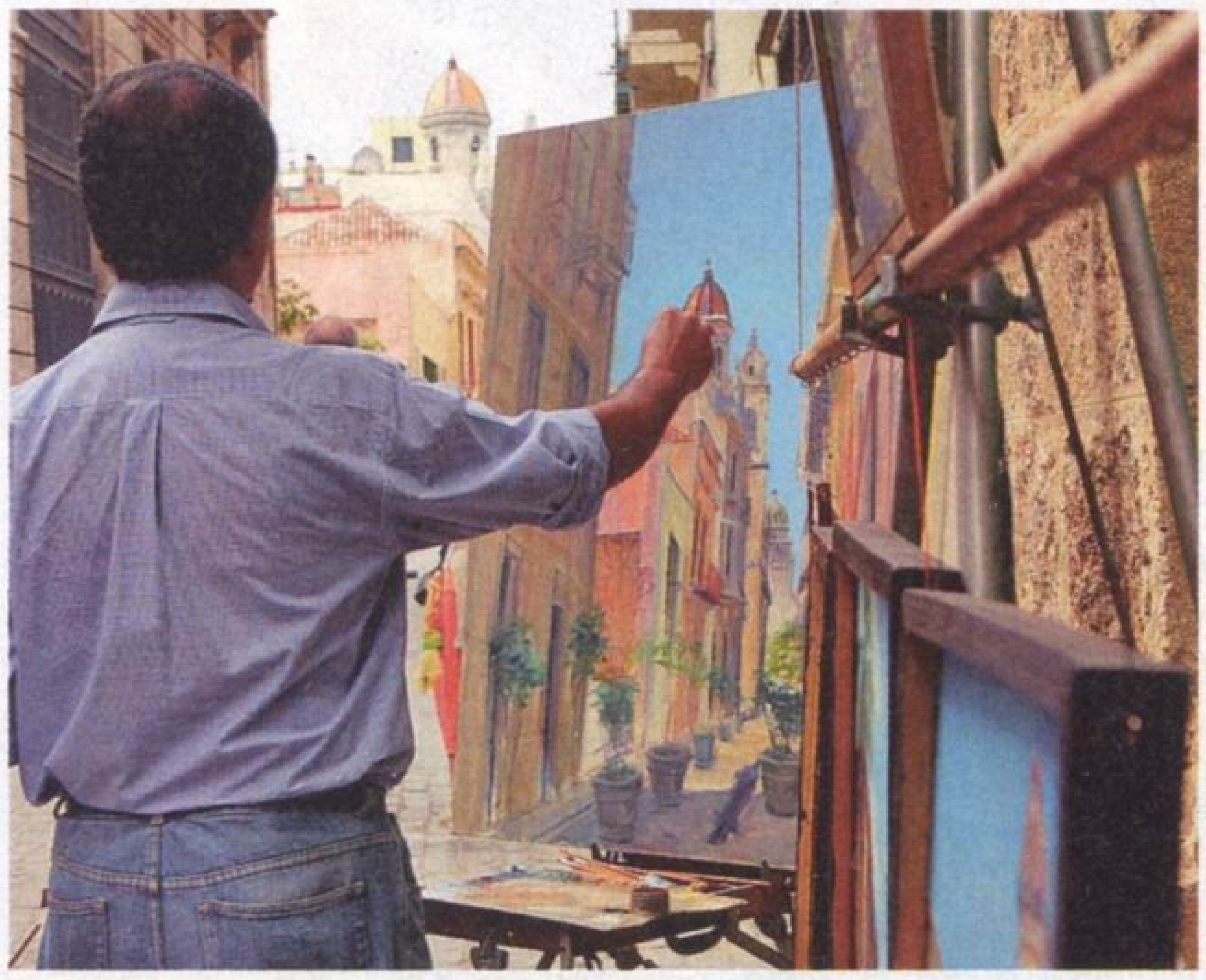
В 1 порции 410 ккал, 31 г белков, 24 г жиров, 14 г углеводов

Journal-plaza.net ®

Нескончаемый праздник

Куба

Зажигательное танцевальное шоу в легендарном гаванском ночном клубе "Тропикана".



В центре старой Гаваны всегда царит оживление. Если вы не готовы принять активное участие в этом празднике жизни, можно понаблюдать за происходящим с террасы кафе.

В "Бодегита дель Медио", любимом баре Эрнеста Хемингуэя, как и в далекие времена, предлагают знаменитый мохито – коктейль из рома с мятой и соком лайма.

Journal-plaza.net ®

Жизнь ради удовольствий

Белоснежные пляжи и кристально чистое море привлекают любителей бронзового загара и водных видов спорта. Многие приезжают на Кубу ради неповторимой ночной жизни. Кому-то не терпится увидеть картинки из собственного детства в стране развитого социализма. Любителей природы привлекают богатейшая флора и фауна острова. На Кубе можно найти развлечения на любой вкус.

Проехав в ретро-такси по Малекону, живописной набережной кубинской столицы Гаваны, вы ощутите повсюду блеск ушедших эпох. В прежние времена этот город относился к числу самых красивых метрополий мира, и даже сегодня вряд ли кто-нибудь сможет устоять перед его шармом. Наряду со столицей на острове заслуживают внимания и небольшие колониальные городки, например Тринидад.

В течение многих столетий приезжие индейцы, испанцы, африканцы и китайцы готовили на острове по своим традиционным рецептам. Так появилась кубинская кухня — смесь из бобовых и рисовых блюд с рыбой, мясом и тропическими фруктами. На сладкое стоит попробовать "дульче де фрута бомба" — местный десерт из папайи. После этого желающие могут закурить легендарную кубинскую сигару.

Салат из цыпленка и риса с черными бобами

МОЖНО ЗАМЕНИТЬ ЭКЗОТИЧЕСКИЕ БОБЫ КОНСЕРВИРОВАННОЙ ФАСОЛЬЮ

На 4 порции:

• 250 г риса • 500 мл бульона • 1 щепотка шафрана • 2 помидора • по 1 стручку зеленого и желтого сладкого перца • 1 луковица • 5 стол. ложек рубленой кинзы • соль • соус табаско • 1/4 кочана салата • 50 г сельдерея • 400 г филе грудок цыпленка • 2 стол. ложки меда • 2 стол. ложки уксуса • 2 стол. ложки растительного масла • молотый черный перец • 150 г сметаны • 150 мл молока • 2 стол. ложки лимонного сока • 1 зубчик чеснока • 300 г консервированных черных бобов

■ Рис промыть, выложить в кастрюлю с кипящим бульоном и снова довести до кипения. Добавить шафран, накрыть крышкой и варить на слабом огне 20 мин.

■ Помидоры вымыть и нарезать кубиками. Стручок зеленого сладкого перца разрезать пополам, удалить семена и мелко нарезать. Лук очистить, мелко нарезать. Подготовленные овощи смешать с 2 стол. ложками рубленой кинзы, приправить солью и табаско. Салат почистить, вымыть и нарезать полосками. Стручок желтого сладкого перца разрезать пополам, удалить семена, вымыть, нарезать тонкой соломкой. Сельдерей очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Филе цыпленка вымыть, обсушить и нарезать кубиками. Мед смешать с уксусом, добавить в мясо и жарить при помешивании на растительном масле в течение 5 мин. Посолить и поперчить.

■ Сливки смешать с молоком и лимонным соком. Чеснок очистить, мелко нарубить, вместе с оставшейся кинзой добавить к соусу, приправить специями и выложить в мисочку. Салат, сельдерей и бобы смешать, вместе с рисом выложить в глубокие тарелки. Сверху распределить мясо и немного овощей. Остальные овощи и соус подать отдельно.

Приготовление: 65 мин
В 1 порции 570 ккал, 35 г белков, 17 г жиров, 68 г углеводов

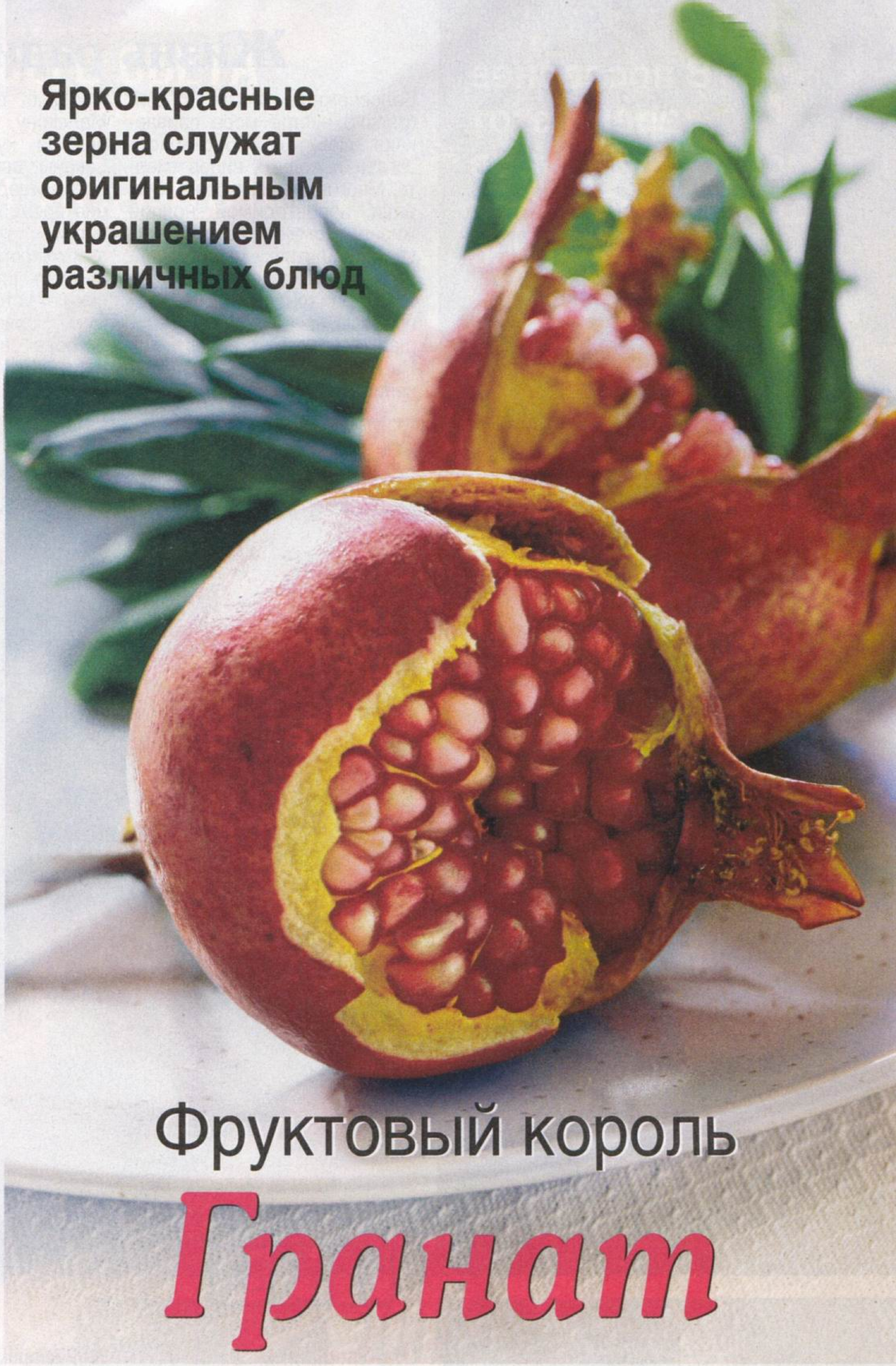
Музыка будет сопровождать вас повсюду, и в баре, и на улице. Услышав знакомую мелодию, кубинцы тут же начинают пританцовывать.

Фото: И. Зенина/ЦФА ИД "Бурда", IndexOpen/GlobalLook (1), StockFood/Comet

Journal-plaza.net ®

Гранатовый сок очень полезен, но, к сожалению, он разрушает зубную эмаль, поэтому приучайте детей после граната обязательно чистить зубы

Ярко-красные зерна служат оригинальным украшением различных блюд



Фруктовый король Гранат

Гранат на самом деле является ягодой. Внутри каждого плода скрыто примерно 400–700 крошечных семян, окруженных нежной мякотью, цвет которой может варьироваться от бледно-розового до темно-рубинового. Гранат – один из древнейших плодов на земле. Его родиной считается Персия, но в наше время гранатовое дерево выращивается во многих субтропических странах. С древнейших времен на Востоке гранату отводилось поистине королевское место. Возможно, потому, что оригинальная форма чашелистиков ассоциировалась у людей с короной. Однако не исключено, что именно эта форма была позаимствована для создания головного убора королевских особ.

Полезная свежесть

Плоды граната очень полезны для здоровья. Они богаты витамином С, фруктовыми кислотами, сахарами, минеральными веществами и микроэлементами. В результате недавних исследований ученые установили, что в гранатовом соке содержится больше антиоксидантов, чем в красном вине, зеленом чае, соке голубики или клюквы. Эти вещества защищают сосуды и укрепляют иммунную систему. Народные целители всегда использовали сок сладких гранатов при болезнях почек, а кислых — как средство от камней в почках и желчном пузыре. Кроме того, сок граната действует как жаропонижающее, улучшает аппетит, лечит атеросклероз, головные боли, желудочно-кишечные расстройства и многие другие болезни. Гранатовый сок рекомендуют пить при малокровии и ангине. Он хорошо утоляет жажду, способствует снижению температуры и уменьшению воспалительных процессов.

Гранатовый соус

1 пучок зеленого лука вымыть, почистить и нарезать кусочками. 5 луковиц очистить, мелко нарезать. Подготовленные овощи обжарить в 1 стол. ложке сливочного масла, влить 400 мл белого вина и выпарить часть жидкости. Дать соусу немного остыть, приправить молотым кайенским перцем и молотой паприкой. При помощи соковыжималки выжать сок из 2 гранатов и смешать его с соусом. Подавать в теплом или холодном виде к рыбе или птице.

Сочные зерна под твердой кожурой

Гранат вымыть и обсушить. Большим острым ножом сделать клинообразный надрез в верхней части плода.

Аккуратно разломить гранат на две половинки. При этом нежная мякоть некоторых зерен может повредиться.

Осторожно вынуть зерна руками, удалив перегородки. При этом не следует сильно нажимать на них.

Фото: StockFood/Banderob/Carlott (3)/Eising (2)/Nilsson/Studio Adna

Journal-plaza.net ®

Индейка с гранатовым соусом

И ИЗЫСКАННОЙ ЦИТРУСОВОЙ НАЧИНКОЙ

На 8 порций:

• 1 индейка (ок. 3 кг) • 2 апельсина • 1 лимон • 100 г сала • соль • 1/2 пучка рубленой зелени • молотый черный перец • 2 стол. ложки оливкового масла • 4 ломтика бекона • 500 мл белого вина • 6 зубчиков чеснока • 2 стол. ложки сливочного масла • 4 граната

■ Нагреть духовку до 180°. Тушку индейки вымыть и обсушить. Апельсины и лимон нарезать дольками, сало — кубиками. Начинить индейку половиной зелени, дольками цитрусовых и салом. Брюшное отверстие зашить хлопчатобумажной нитью. Тушку натереть солью и перцем, смазать оливковым маслом, покрыть ломтиками бекона и выложить в противень. Добавить остальную зелень и жарить в духовке 30 мин, периодически поливая небольшим количеством вина.

■ Чеснок очистить, нарубить и добавить к зелени. Сливочное масло настругать хлопьями, покрыть ими индейку и жарить еще 90 мин, поливая образовавшимся в противне соком.

■ Из гранатов выжать сок, полить мясо и жарить еще 60 мин. На гарнир можно подать отварной цикорий.

Приготовление: 3 часа 45 мин
В 1 порции 1170 ккал, 103 г белков, 75 г жиров, 10 г углеводов

Козий сыр с гранатом и зеленью

ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ЗАКУСКА ИЛИ ДЕСЕРТ

На 4 порции:

• 1/2 пучка базилика • 6 листочков мяты • 2 граната • 1 пучок зеленого лука • цедра и сок 1 лайма • 1 мелко рубленный стручок чили • соль • молотый черный перец • 2 чайн. ложки сахарного песка • 4 стол. ложки белого винного уксуса • 1 стол. ложка гранатового сиропа • 8 ломтиков козьего сыра

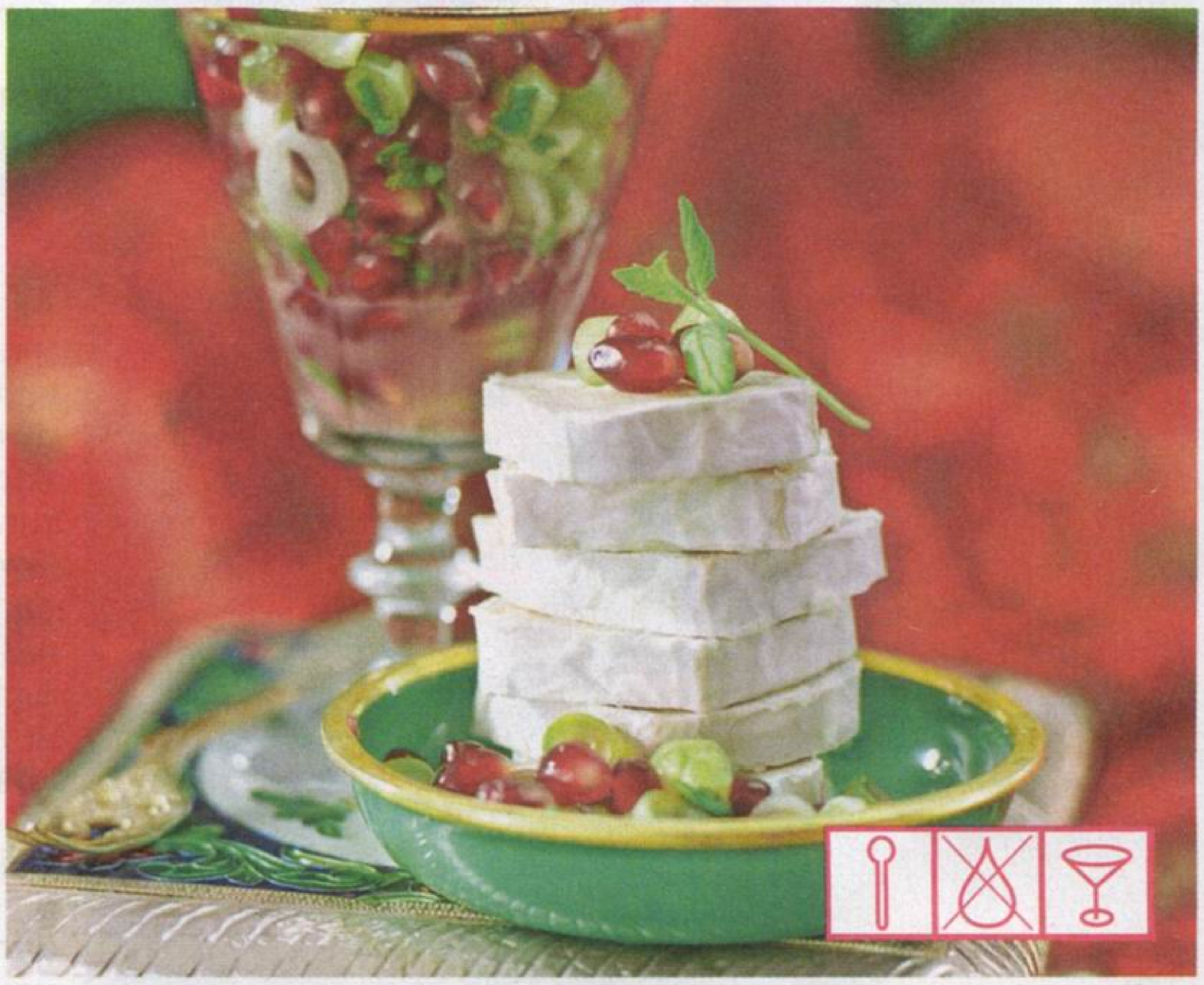
■ Зелень вымыть, обсушить и мелко нарубить. Гранаты вымыть, обсушить, разломить каждый пополам и осторожно вынуть зерна.

■ Зеленый лук вымыть, почистить и нарезать тонкими колечками. Затем залить кипящей водой и дать немного настояться. Откинуть на сито, воду полностью слить и смешать лук с зеленью и зернами гранатов.

■ Цедру и сок лайма перемешать с рубленым стручком чили, солью, перцем, сахаром, уксусом и гранатовым сиропом. Полить получившейся заправкой смесь гранатовых зерен и зелени, перемешать.

■ Выложить гранатовый салат в 4 маленькие мисочки и украсить каждую 2 ломтиками козьего сыра. Можно также наполнить салатом 4 широких бокала, а ломтики сыра положить красивой стопкой на отдельные тарелочки.

Приготовление: 20 мин
В 1 порции 225 ккал, 9 г белков, 10 г жиров, 21 г углеводов



Шницель в шоколадном соусе

С ТУШЕНЫМИ ОВОЩАМИ И ЗЕРНАМИ ГРАНАТА

На 4 порции:

• 1 гранат • 1 луковица • 1 морковь • 1 стебель сельдерея • 8 тонких телячьих шницелей (по 80 г) • 6 стол. ложек оливкового масла • соль • молотый черный перец • 1 стол. ложка муки • 80 мл бальзамического уксуса • 1 чайн. ложка сахарного песка • 2 стол. ложки рубленых кедровых орешков • 100 г тертого горького шоколада

■ Положить сито на миску. Гранат вымыть, обсушить, разломить пополам и очистить над ситом, чтобы зернышки и белые перегородки падали на сито, а сок стекал в миску. Затем перегородки удалить. Лук, сельдерей и морковь очистить, вымыть и крупно нарезать.

■ Шницели вымыть и обсушить. Разогреть на сковороде 3 стол. ложки растительного масла и обжарить мясо с каждой стороны по 3 мин. Затем выложить из сковороды, посолить и поперчить.

■ В оставшемся в сковороде масле потушить очищенные и нарезанные небольшими кусочками овощи до полуготовности, посыпать их мукой и слегка обжарить при помешивании. Смешать 200 мл воды, уксус, сахар, кедровые орешки и шоколад, добавить в овощи. Довести до кипения и выпаривать 10 мин до густой консистенции.

■ Положить шницели в соус и немного разогреть с обеих сторон. Выложить на подогретые тарелки и посыпать гранатовыми зернышками.

Приготовление: 60 мин
В 1 порции 540 ккал, 38 г белков, 31 г жиров, 27 г углеводов.

Journal-plaza.net ®

Будьте здоровы!

Друзья-невидимки

Зима близится к концу. Солнечных дней становится все больше, но, увы, для многих мам как раз это время ассоциируется с частыми детскими простудами, первопричиной которых является сезонный авитаминоз. Чтобы помочь ослабшему за зиму детскому организму противостоять недугам, включайте в меню своих чад как можно больше овощей и фруктов.

Где найти витамины?

Прекрасные источники витаминов и минеральных веществ — капуста, морковь, свекла, редька, яблоки. Витамином С особенно богаты цитрусовые. Под их кожурой "прячется" и витамин Р (рутин), который не только способствует лучшему усвоению аскорбиновой кислоты, но обладает еще и противовоспалительным действием. Постепенно приучайте малыша пить чай с лимоном, посыпайте цедрой каши и пудинги. Если же у ребенка аллергия на цитрусовые, замените их черной, красной смородиной, облепихой (в замороженных ягодах витамины сохраняются) или клюквой с сахаром. Почаще делайте напитки из сушеного шиповника или используйте для этого готовый сироп, который продается в любой аптеке. Его также можно добавлять в чай вместо сахара.

К мясу — овощи!

Вместо горячо любимых всеми макарон или картофельного пюре готовьте малышу на гарнир салаты из овощей (сладкого перца, капусты, моркови), делайте из них рагу или варите на пару. Первые и вторые блюда обязательно дополняйте свежей зеленью (петрушкой, укропом, базиликом, кинзой).

Готовим правильно

А чтобы витамины сохранялись в продуктах как можно лучше, соблюдайте следующие правила. Во-первых, используйте для приготовления пищи только ножи из нержавеющей стали и неоцинкованную посуду. Во-вторых, чистите овощи и фрукты непосредственно перед их использованием: при хранении на воздухе или в воде витамины быстро разрушаются. А для сохранения полезных веществ в продуктах при варке погружайте их не в холодную, а кипящую воду. Помните также, что витамины разрушаются при длительной тепловой обработке или чрезмерно высокой температуре (как при жаренье). Обязательно расскажите малышу о добрых друзьях-витаминах, которые "живут" в овощах и фруктах, а затем приготовьте вместе с ним вкусный и полезный обед для всей семьи.

Готовим с хомячком Гошей

Голубцы из савойской капусты

С ПИКАНТНОЙ МЯСНОЙ НАЧИНКОЙ

На 4 порции:

- *1 кочан савойской капусты*
- *100 г пшеничного хлеба*
- *1 луковица*
- *350 г рубленой говядины*
- *2 яйца*
- *3 стол. ложки кетчупа*
- *2 стол. ложки растительного масла*
- *500 мл бульона*
- *1 стол. ложка сливочного масла*
- *соль*

■ С капусты сними 8 листьев, опусти на 7 мин в кипящую подсоленную воду и откинь на сито. Остальной кочан разрежь вдоль на 4 части и вырежи кочерыжку. Листья нарежь соломкой, опусти в кипящую воду на 7 мин и откинь на сито.

■ Для фарша хлеб замочи в воде. Луковицу очисти и разрежь на 8 частей. Мясо перемешай с 3 стол. ложками капусты, отжатым хлебом, яйцами, 2 стол. ложками кетчупа и посоли. По 2 листа капусты наложи друг на друга, выложи на них порцию фарша и сверни конвертиком.

■ Голубцы обжарь на растительном масле, добавь лук и слегка подрумянь все вместе. Влей бульон и туши под крышкой 30 мин. Добавь кетчуп, посоли и туши 10 мин. Оставшуюся капусту пожарь на сливочном масле и подай с голубцами.

Приготовление: 1 ч 40 мин
В 1 порции 460 ккал, 36 г белков, 29 г жиров, 14 г углеводов

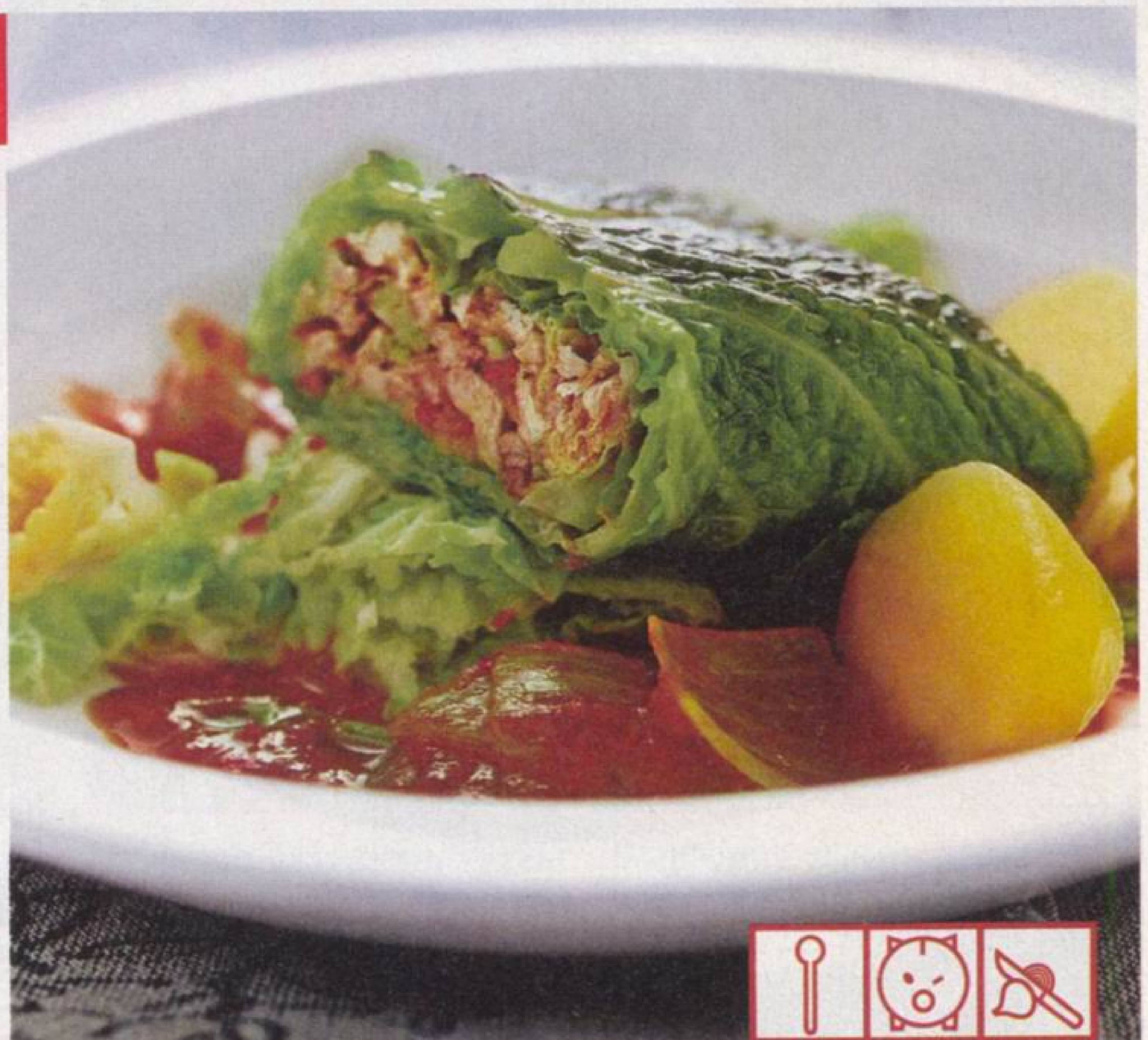


Фото: FIZ, gettyimages, StockFood/Rieck

Journal-plaza.net ®

Наггетсы с салатом

ДЕТИ ИХ ПРОСТО ОБОЖАЮТ!

На 4 порции:

● 200 г пшеничного хлеба ● 300 г рубленого куриного филе ● 1 яйцо ● 1 стол. ложка горчицы ● 1 стручок красного сладкого перца ● 2 белка ● 150 г муки ● растительное масло для фритюра ● 150 г листового салата ● 1 цуккини ● 1 луковица ● 100 г ветчины ● 2 стол. ложки оливкового масла ● соль

■ Для фарша хлеб замочи в холодной воде, затем отожми его, добавь куриное филе, яйцо, горчицу, соль и хорошо перемешай.

■ Сладкий перец вымой, удали плодоножку с семенами и нарежь полосками длиной 3 см.

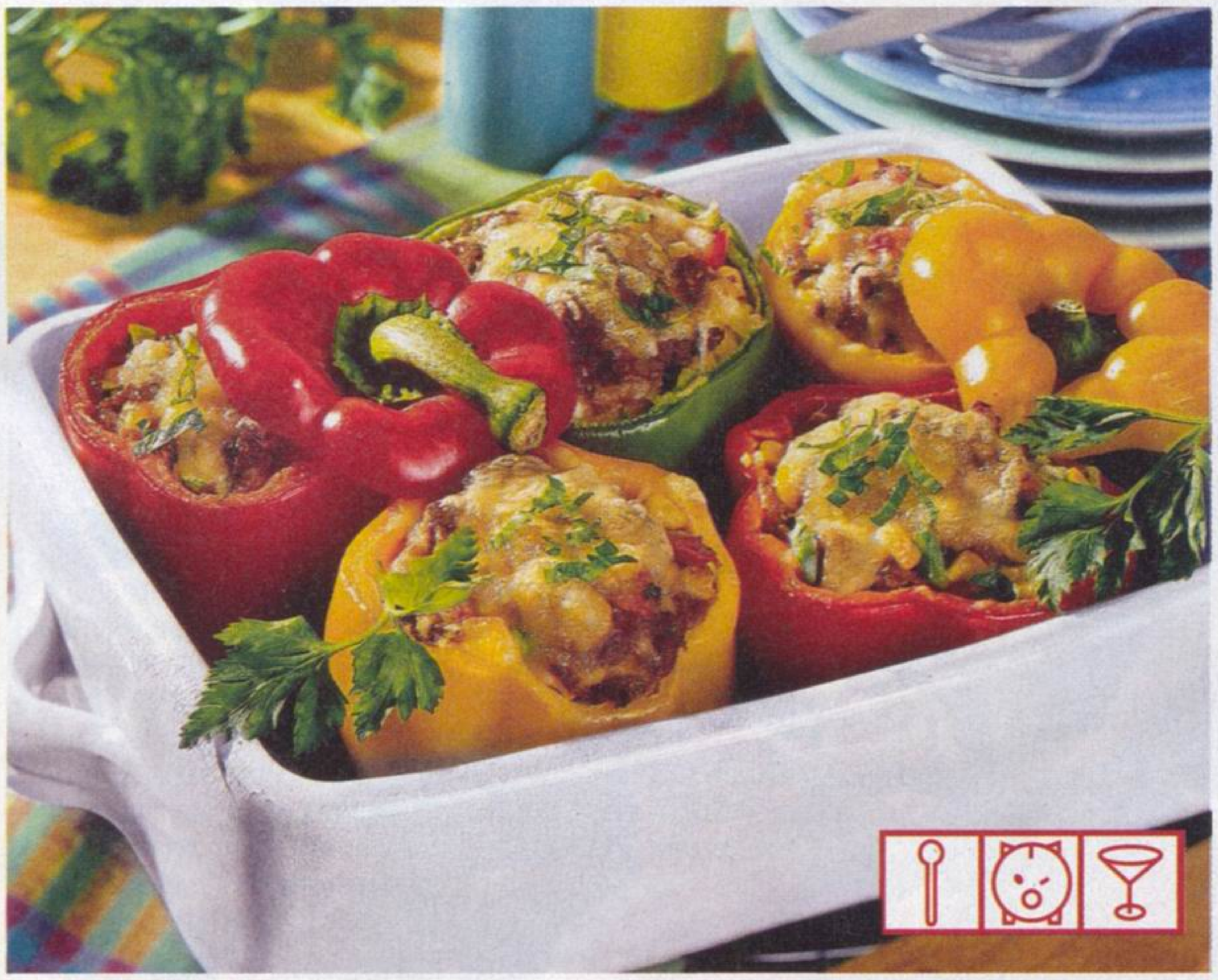
■ Из фарша сделай небольшие лепешки, в центр положи по 2 полоски сладкого перца и сформуй из них удлиненные наггетсы.

■ Белки смешай с 1 стол. ложкой воды и мукой. Обмакни в эту смесь наггетсы и жарь во фритюре. Готовые изделия переложи на подогретое блюдо.

■ Салат вымой и нарви. Лук очисти и мелко поруби. Цуккини вымой, разрежь пополам и нарежь ломтиками, а ветчину — кубиками. Разогрей в сковороде масло, жарь на нем по 3 мин лук, цуккини и ветчину.

■ Смешай листья салата с овощами и ветчиной, выложи к наггетсам и подавай на стол.

Приготовление: 50 мин
В 1 порции 540 ккал, 28 г белков, 29 г жиров, 36 г углеводов



Перец с мясом и кукурузой

ВКУСНОЕ И ОЧЕНЬ КРАСИВОЕ БЛЮДО

На 4 порции:

● 200 г пшеничного хлеба ● 140 г консервированной кукурузы ● 1 луковица ● 50 г зеленого лука с луковичками ● 30 г зелени петрушки ● 8 стручков сладкого перца ● 300 рубленого мяса ● 1 яйцо ● 150 мл бульона ● 3 стол. ложки кетчупа ● 100 г тертого сыра

■ Для фарша хлеб замочи в холодной воде. Кукурузу откинь на сито и дай стечь жидкости. Репчатый лук очисти и мелко нарежь. Зеленый лук хорошо промой холодной водой, обсуши и нарежь колечками. Петрушку вымой, обсуши и мелко поруби.

■ Сладкий перец вымой, срежь верхнюю часть так, чтобы получились "крышечки" и удали плодоножку с семенами. 2 "крышечки" мелко нарежь, удалив основание плодоножки.

■ Духовку разогрей до 180°. Замоченный хлеб отожми, добавь рубленое мясо, яйцо, репчатый и зеленый лук, петрушку, кукурузу, нарезанный перец, посоли и хорошо перемешай. Наполни получившимся фаршем стручки перца и помести их в глубокую форму. Бульон смешай с кетчупом, посоли и влей в форму. Посыпь сыром и выпекай 45 мин.

■ Готовые перцы можно накрыть оставшимися "крышечками".

Приготовление: 1 ч 10 мин
В 1 порции 470 ккал, 35 г белков, 29 г жиров, 16 г углеводов

Рисовые тортики с ананасом

ЧУДЕСНЫЙ ДЕСЕРТ ДЛЯ ДЕТСКИХ ПРАЗДНИКОВ

На 4 порции:

● 1 л молока ● щепотка соли ● сок 1/2 лимона ● 250 г риса ● 350 г консервированных ананасов ● 4 яйца ● 50 г сливочного масла ● 100 г сахарного песка ● 250 г творога ● маргарин для смазывания формочек ● 50 г сахарной пудры для украшения

■ В молоко положи соль, доведи до кипения и всыпь рис. Огонь уменьши, закрой крышкой, вари 25 мин и дай немного остыть.

■ Духовку разогрей до 180°. Ананасы откинь на сито, дай стечь жидкости и нарежь их тонкими полосками или ломтиками.

■ Яйца взбей с сахарным песком, затем хорошо смешай с теплым маслом, творогом, лимонным соком и рисом. Этой массой наполни огнеупорные формочки, смазанные маргарином, в середину красиво уложи полоски или ломтики ананаса и поставь в духовку на 35—40 мин.

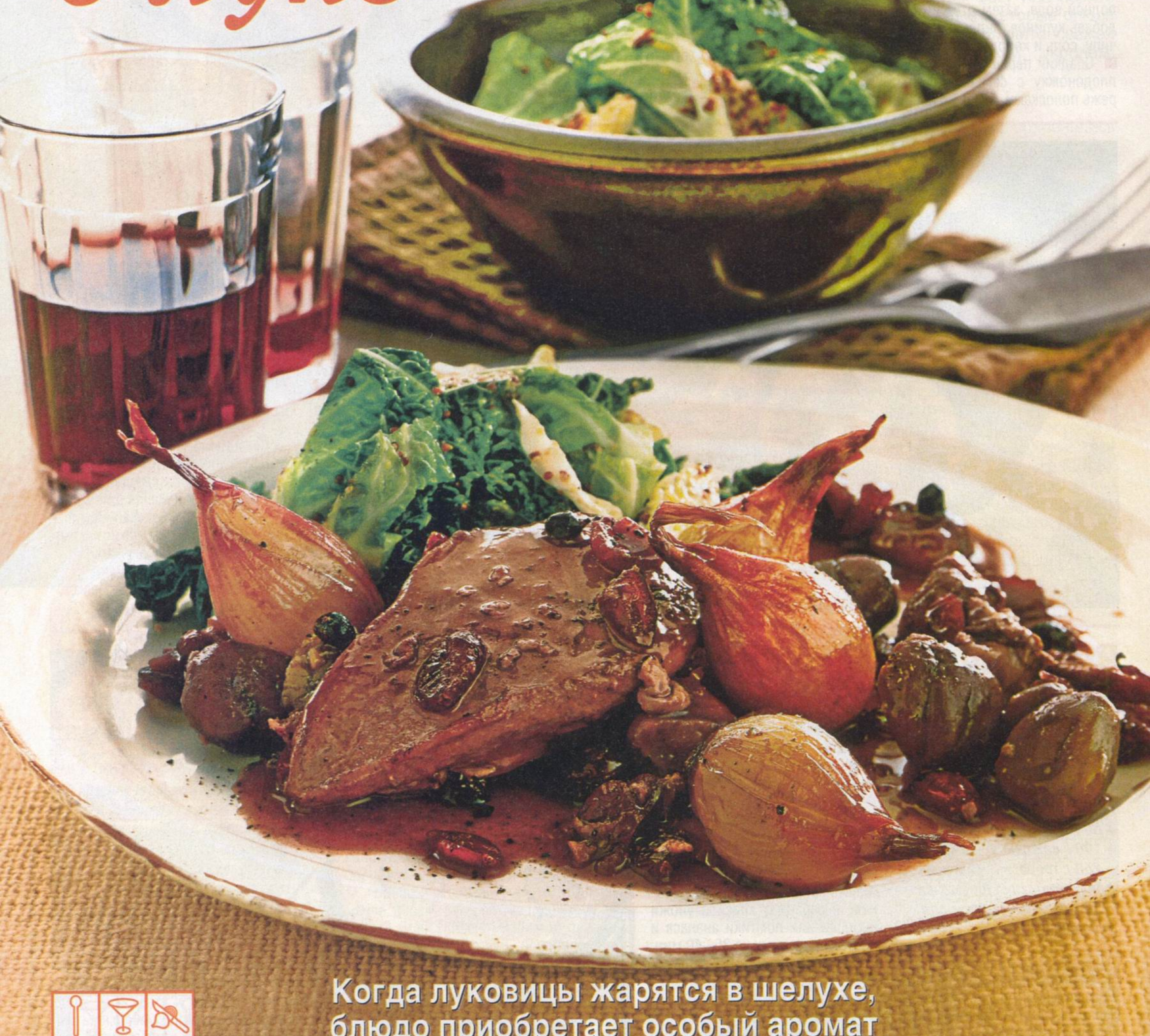
■ При подаче на стол тортики посыпь сахарной пудрой.

Приготовление: 1 ч 10 мин
В 1 порции 330 ккал, 14 г белков, 14 г жиров, 36 г углеводов

Journal-plaza.net ®

Для настоящих гурманов

Изюминка — в луке



Когда луковицы жарятся в шелухе, блюдо приобретает особый аромат

Journal-plaza.net ®

Курица
с сухофруктами
НА САВОЙСКОЙ КАПУСТЕ

На 4 порции

Для мяса:
- ***500 г мелкого лука***
- ***600 г сухофруктов***
- ***200 г клюквы***
- ***800 г куриного филе***
- ***соль***
- ***молотый черный перец***
- ***1 веточка розмарина***
- ***2 стол. ложки растительного масла***
- ***4 стол. ложки сливочного масла***
- ***2 стол. ложки сахарного песка***
- ***250 мл белого вина***
- ***2 стол. ложки каперсов***

Для капусты:
- ***1 кочан савойской капусты (ок. 1 кг)***
- ***2 стол. ложки топленого масла***
- ***1 стол. ложка горчицы***
- ***соль***
- ***молотый черный перец***

■ Лук тщательно вымыть и обсушить. Сухофрукты залить кипятком и оставить на 15 мин. Клюкву размять. Куриное филе вымыть, обсушить и нарезать кусками примерно по 5 см. Посолить и поперчить со всех сторон. Розмарин вымыть, обсушить, листики оборвать и нарубить. Духовку нагреть до 120°.

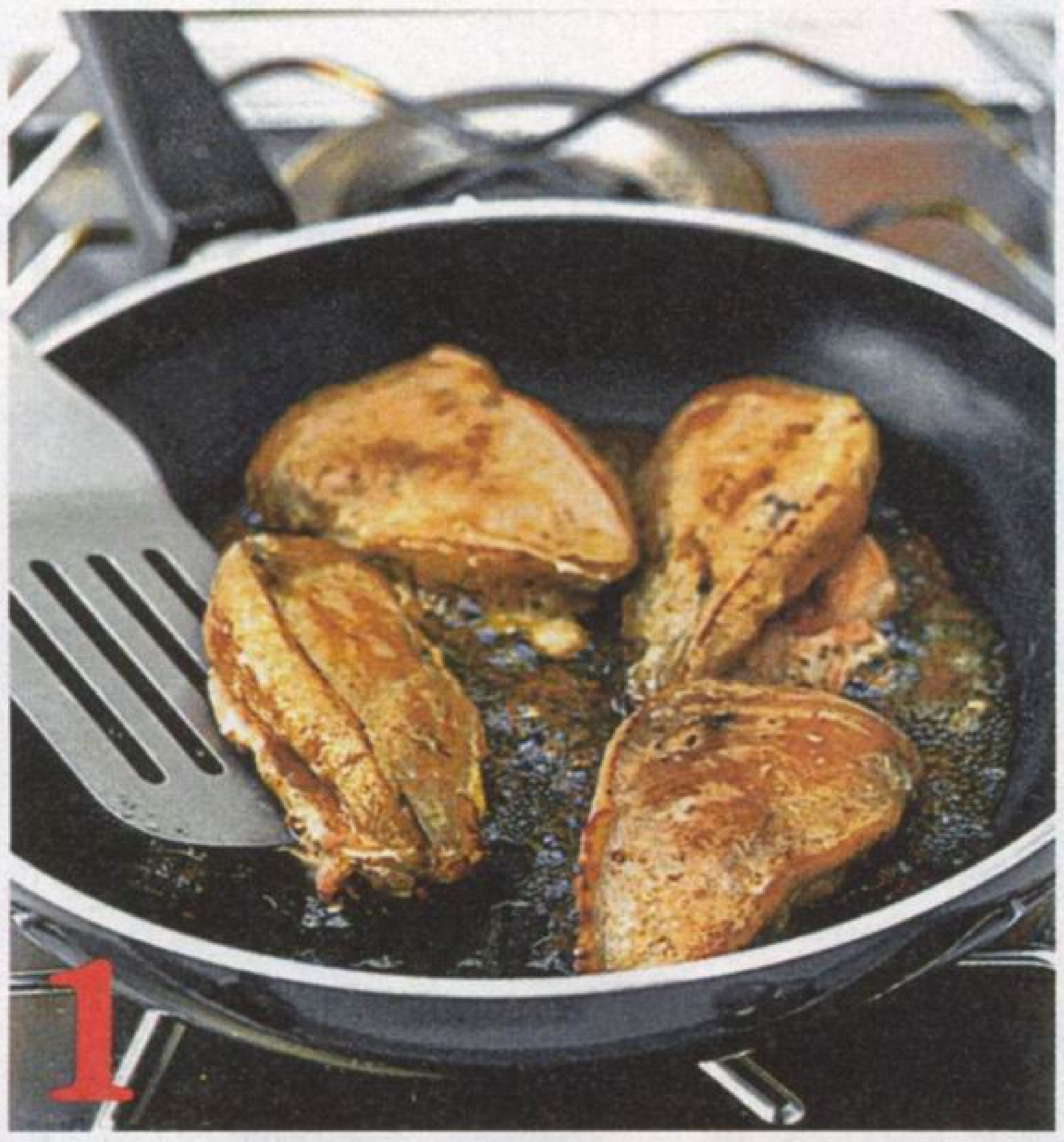
■ В огнеупорной сковороде разогреть растительное масло и порциями обжарить на нем куски мяса до образования румяной корочки. Затем завернуть мясо в алюминиевую фольгу и положить в нагретую духовку на 15–20 мин. С сухофруктов слить воду.

■ В сковороде разогреть сливочное масло и обжарить на нем лук. Добавить сухофрукты с клюквой. Посыпать сахарным песком и дать ему карамелизироваться. Лук посыпать рубленым розмарином, влить белое вино и уварить его в течение 10 мин. По желанию загустить получившийся соус небольшим количеством муки или крахмала. Посолить и поперчить.

■ Савойскую капусту почистить, тщательно промыть проточной водой, разделить на четыре части и вырезать кочерыжку. Листья нарезать широкими полосками, положить на сито или дуршлаг и еще раз хорошо промыть. Дать воде полностью стечь. Капусту обжарить на разогретом топленом масле, приправить горчицей, посолить и поперчить. Добавить немного воды и тушить до готовности.

■ Мясо вынуть из духовки. Сок от жаренья добавить к луку с сухофруктами, туда же положить каперсы, все еще раз разогреть и приправить по вкусу. Мясо подать с соусом из лука с сухофруктами и тушеной савойской капустой.

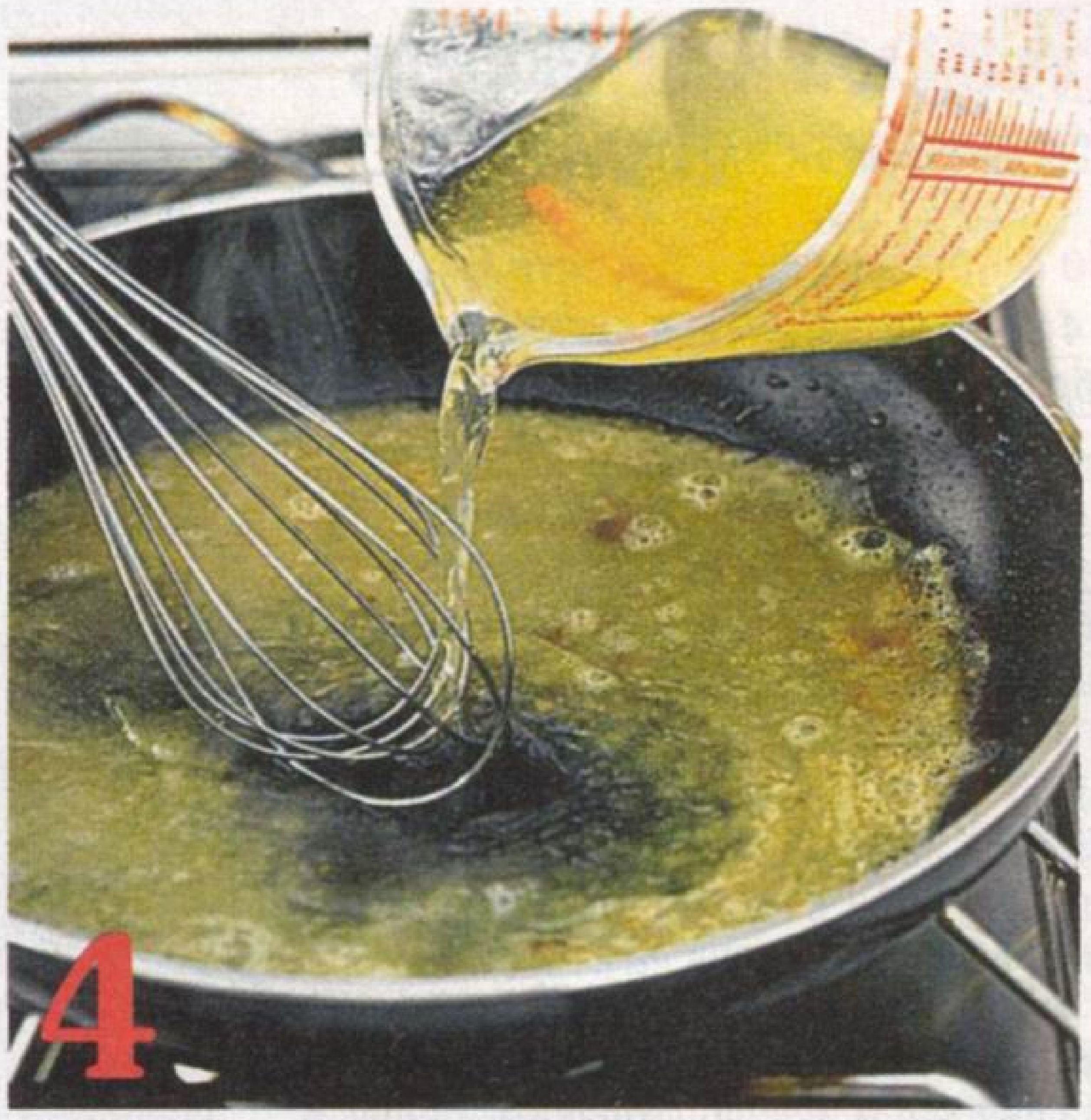
Приготовление: 1 ч 10 мин
В 1 порции 910 ккал, 58 г белков, 25 г жиров, 97 г углеводов



Куриное филе нарезать небольшими кусочками. Разогреть на сковороде растительное масло и обжарить филе со всех сторон до румяной корочки.

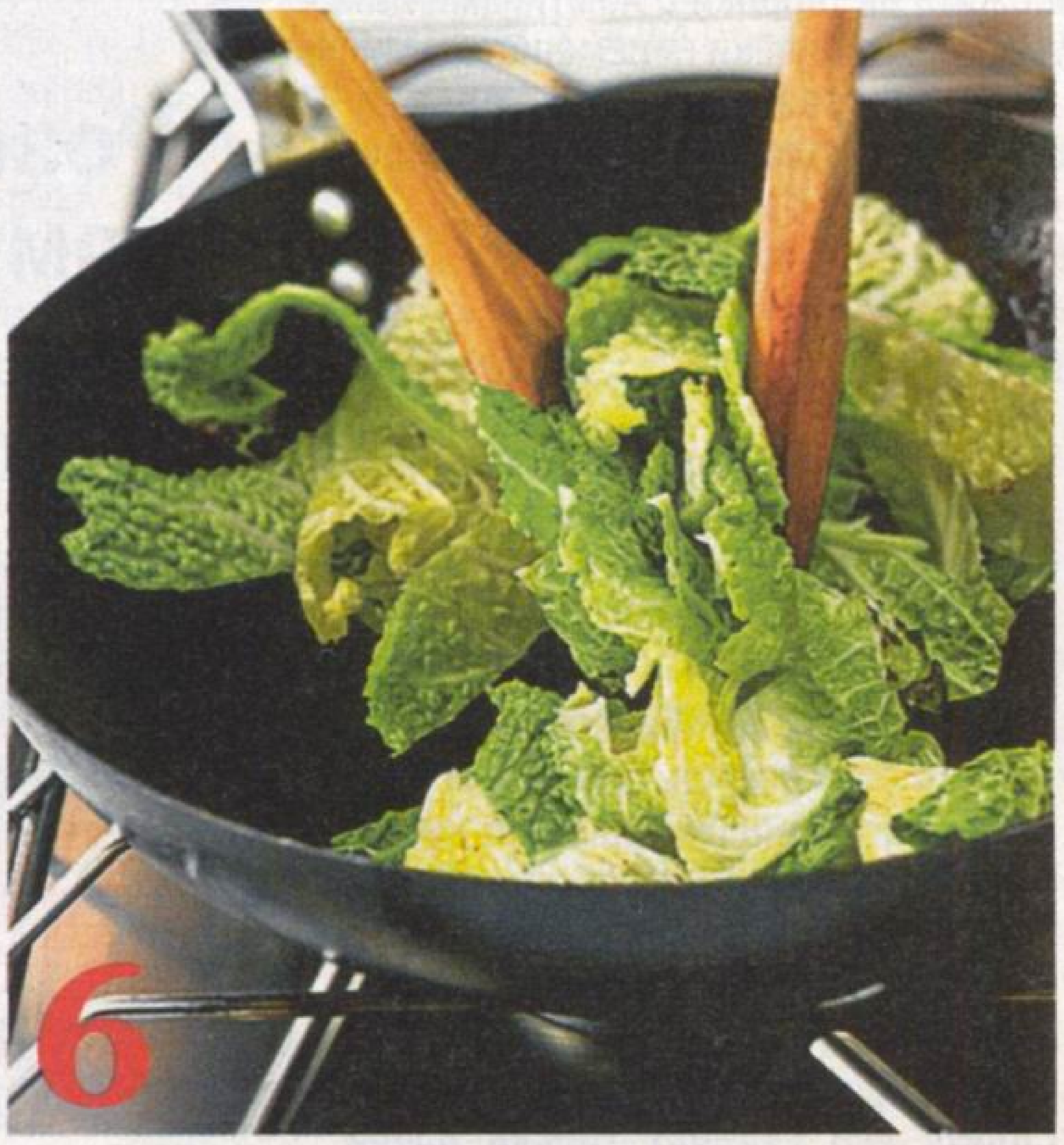
Лук тщательно вымыть и обсушить. Разогреть на той же сковороде сливочное масло и слегка подрумянить луковицы вместе с шелухой.

С сухофруктов слить воду и смешать их с клюквой. Лук переложить в кастрюлю и добавить сухофрукты. Посыпать сахарным песком и поставить на огонь.



В сковороду, где жарились куски курицы и лук, налить белое вино и, помешивая, довести до кипения. Перелить в кастрюлю с луком и варить 10 мин.

Савойскую капусту тщательно промыть проточной водой, разделить на четыре части и вырезать кочерыжку. Листья нарезать широкими полосками.



Капусту обжарить на разогретом топленом масле, приправить горчицей, посолить и поперчить. Добавить немного воды и тушить до готовности.

Фото: StockFood/Droid Ltd (6)

Journal-plaza.net ®

Эта рыба вкусна и без всякого гарнира или хитрых соусов! Попробуйте!

Благородная рыбка
Форель

Розовая или голубая, кому что больше нравится

Жареная форель
С ЦЕДРОЙ И ЛОМТИКАМИ ЛИМОНА

На 4 порции:

- 4 форели, готовые к кулинарной обработке (по 400 г)
- 2 лимона
- соль
- молотый черный перец
- мука
- 200 г сливочного масла
- 6 стол. ложек рубленой зелени петрушки

■ Рыбу вымыть и обсушить. Острым ножом с половины лимона срезать тонкий слой цедры, сок выжать и сбрызнуть рыбу внутри и снаружи. Оставшиеся лимоны разрезать вдоль на 4 части.

■ Рыбу посолить, поперчить, обвалять в муке и пожарить в двух сковородках на сливочном масле. Добавить цедру и продолжать жарить на среднем огне по 7 мин с каждой стороны, периодически поливая выделяющимся соком. Форель выложить на тарелки с ломтиками лимона. Зелень петрушки перемешать с соком от жаренья и равномерно полить рыбу. К рыбе можно подать вареный картофель.

Приготовление: 35 мин
В 1 порции 845 ккал, 83 г белков, 55 г жиров, 3 г углеводов

Как правильно приготовить рыбу

Самая вкусная форель — свежевыловленная. Замороженную форель нужно сначала разморозить в холодильнике.

"Голубая форель"
Голубую окраску форель приобретает за счет уксуса. При таком способе приготовления рыбу не нужно мыть и удалять пленку с кожи, так как именно она окрашивается в горячем уксусном растворе в голубой цвет.

Свежее филе форели
Солить его следует только после кулинарной обработки — тогда рыба получится достаточно сочной и нежной.

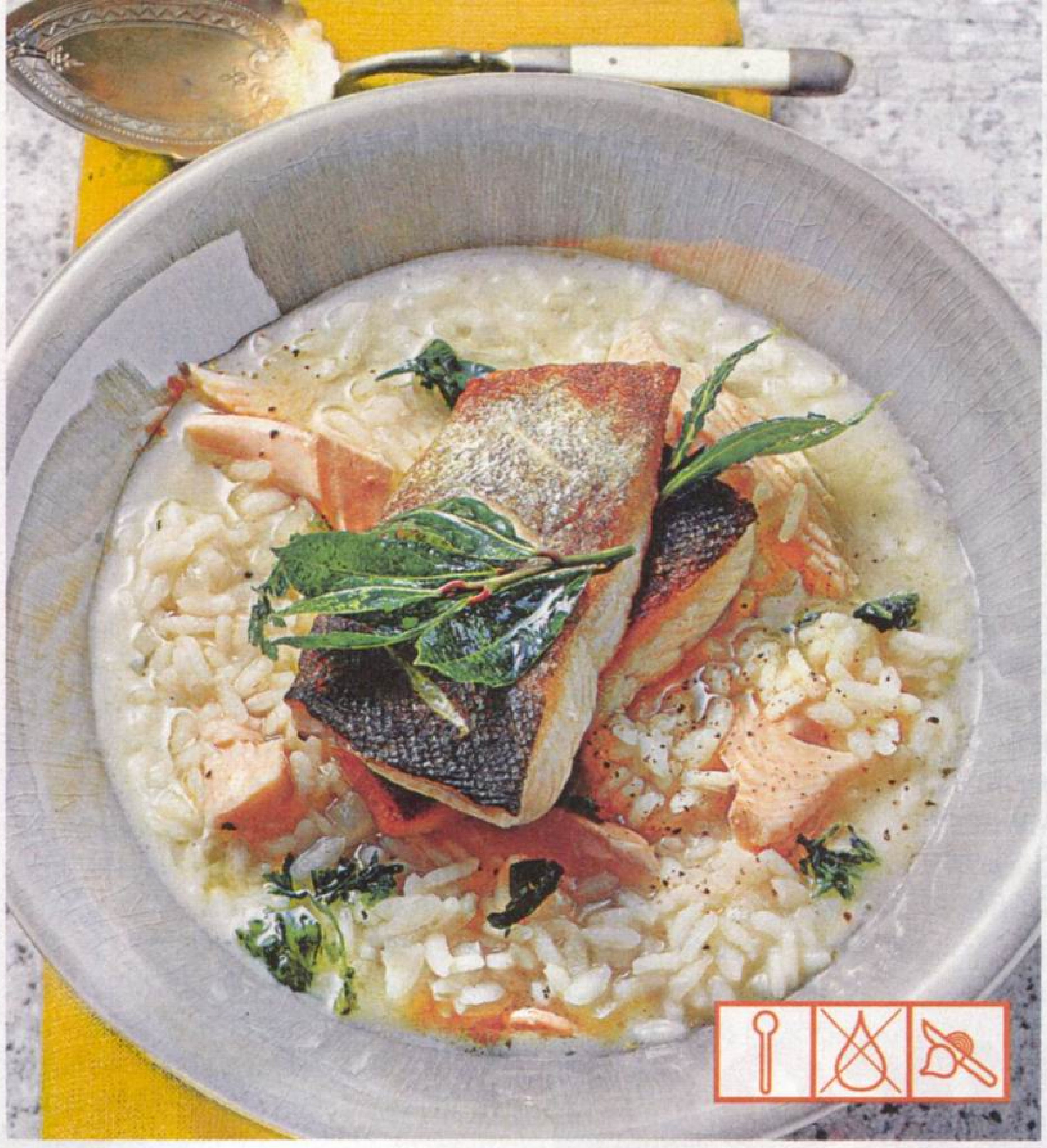
Хорошо промойте рыбу внутри и снаружи (кроме голубой форели) и обсушите ее.

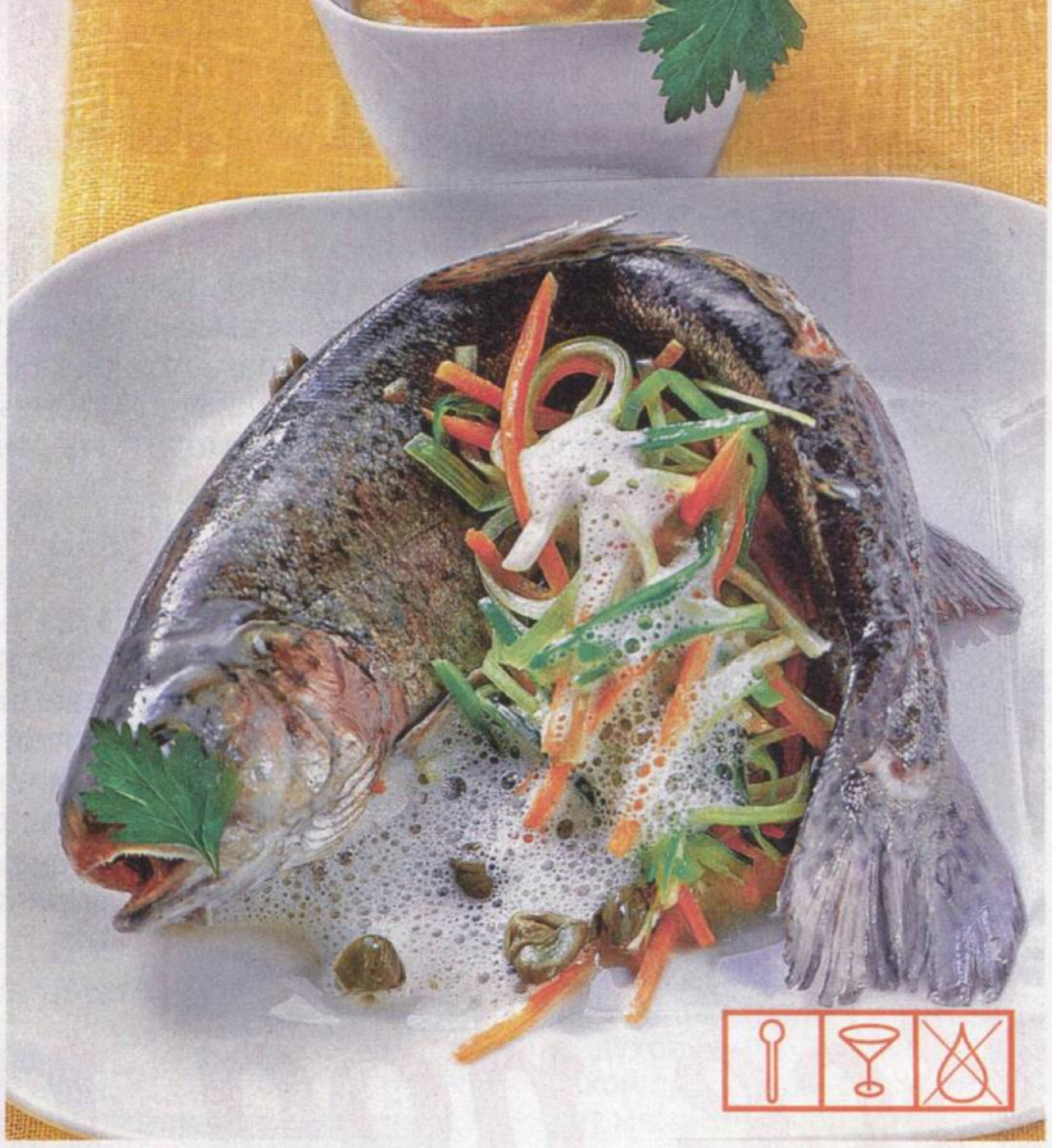
Панировочный слой из муки должен быть очень тонким, так что излишнюю муку следует стряхнуть.

Панировка из миндаля быстро подгорает, поэтому ею посыпают рыбу лишь незадолго до готовности.

Фото: Mauritius/Kramer, StockFood/Bischof/Jackson/Eising (4)/Teubner (2)

Journal-plaza.net ®





Ризотто с филе форели и шалфеем

С ПРЯНЫМ АРОМАТОМ И НЕЖНЫМ ВКУСОМ

На 4 порции:

● 1 луковица ● 1 стол. ложка сливочного масла ● 350 г риса ● 300 мл белого вина ● 600 мл рыбного бульона ● соль ● молотый черный перец ● 500 г филе форели ● 2 стол. ложки лимонного сока ● 2 стол. ложки муки ● 3 стол. ложки листиков шалфея ● 4 стол. ложки растительного масла

■ Лук очистить, нарезать мелкими кубиками и слегка обжарить на сливочном масле. Добавить рис и все немного подрумянить. Вино и бульон разогреть и постепенно влить в рис, перемешивая его. Как только жидкость впитается, влить очередную порцию и таким образом продолжать до тех пор, пока рис не будет готов (примерно 30 мин). Если вы любите ризотто пожиже, не обязательно ждать, пока рис полностью впитает в себя жидкость. Посолить и поперчить.

■ Филе вымыть, обсушить, разрезать на порционные куски, сбрызнуть лимонным соком, посолить, поперчить и посыпать мукой. Шалфей вымыть, обсушить и обжарить на горячем растительном масле. Туда же положить рыбу кожей вниз, пожарить ее 3 мин, затем перевернуть и жарить еще 2 мин.

■ Ризотто выложить на подогретые тарелки и посыпать черным перцем. Сверху положить куски рыбы и украсить шалфеем.

Приготовление: 55 мин

В 1 порции 610 ккал, 35 г белков, 19 г жиров, 72 г углеводов

Форель под овощным соусом

С ЛИМОННЫМ СОКОМ И КАПЕРСАМИ

На 4 порции:

● 4 форели, готовые к кулинарной обработке (по 400 г) ● 1 морковь ● 1 кусочек клубня сельдерея ● 1/3 стебля лука-порея ● 1 пучок петрушки ● 250 мл белого вина ● 125 мл рыбного бульона ● 2 стол. ложки белого винного уксуса ● 30 г холодного сливочного масла ● 2 стол. ложки лимонного сока ● 2 стол. ложки консервированных каперсов

■ Рыбу вымыть внутри и снаружи и тщательно обсушить бумажным полотенцем. Морковь и сельдерей вымыть, очистить и нарезать тонкой соломкой. Лук-порей почистить, вымыть в проточной воде и нарезать тонкими кольцами. Петрушку вымыть, обсушить, листики оборвать и мелко нарубить.

■ В большую кастрюлю влить вино, бульон и 2 л воды, положить овощи и половину петрушки, накрыть крышкой и варить 15 мин. Затем добавить уксус, положить рыбу и продолжать варить на самом слабом огне еще 15 мин.

■ Рыбу вынуть, отвар процедить через сито, 400 мл собрать. Форель с овощами подать на подогретых тарелках. В отвар положить сливочное масло, влить лимонный сок и размешать все с помощью миксера. Затем добавить каперсы и оставшуюся петрушку. Полить овощи полученным соусом. К рыбе можно подать картофельное пюре.

Приготовление: 60 мин

В 1 порции 620 ккал, 85 г белков, 22 г жиров, 8 г углеводов

Виды форели

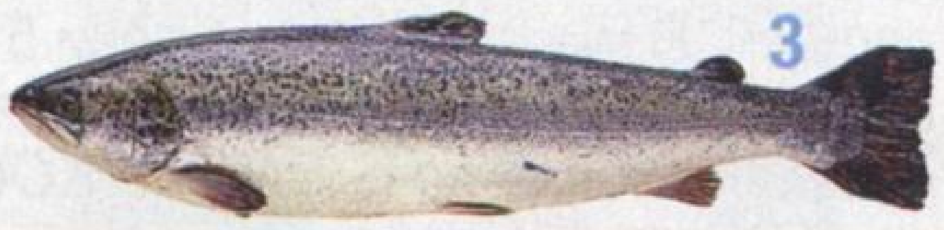
Форель относится к семейству лососевых. Она обитает в прохладных и богатых кислородом ручьях, реках, озерах и морях. Немалая часть поступающей в продажу форели выведена в искусственных водоемах.

Радужная форель

Такое название форель этого вида получила благодаря отливающему розовым цветом "пояску" вдоль ее боков. Она попала в Европу около 200 лет тому назад из США. В продаже радужная форель бывает как в целом виде (2), так и в виде филе (1). Большим спросом пользуется также копченая радужная форель (3). К лососевым радужная форель не имеет никакого отношения. Чтобы получить розовый цвет мяса, в корм добавляют каротин.

Речная форель

Пользуется большой популярностью у рыболовов. Речную форель легко распознать по округлым красноватым пятнам, зачастую с более светлыми краями. Особи достигают в длину до 20 см, мясо очень нежное.



Морская форель

Значительно крупнее речной. Она, как и лосось, заплывает в моря. Готовится так же, как и другие лососевые.

Озерная форель

У нее более крупные и темные, чем у речной форели, пятна. Длина рыб достигает 80 см.

Journal-plaza.net ®

СТИЛЬНО, КОМПАКТНО И ДОЛГОВЕЧНО

С помощью кухонного комбайна Philips HR7774 вы без проблем воплотите в жизнь самые смелые кулинарные фантазии! Для начинающих хозяек прилагается книга с оригинальными рецетами французского шеф-повара. *Кухонный комбайн Philips HR7774. Цена около 1349 грн.*

ПОЧАЕВНИЧАЕМ?

Электрический чайник MEJ 1781 от компании Binatone – отличный подарок для твоей кухни. Оригинальный дизайн, съемный фильтр для удобства чистки, возможность поворота на подставке на 360°, отключение при снятии с подставки и множество других преимуществ сделают его твоим настоящим другом. *Электрический чайник MEJ 1781 от компании Binatone. Цена около 362 грн.*

ПРОСТО ФЕЯ

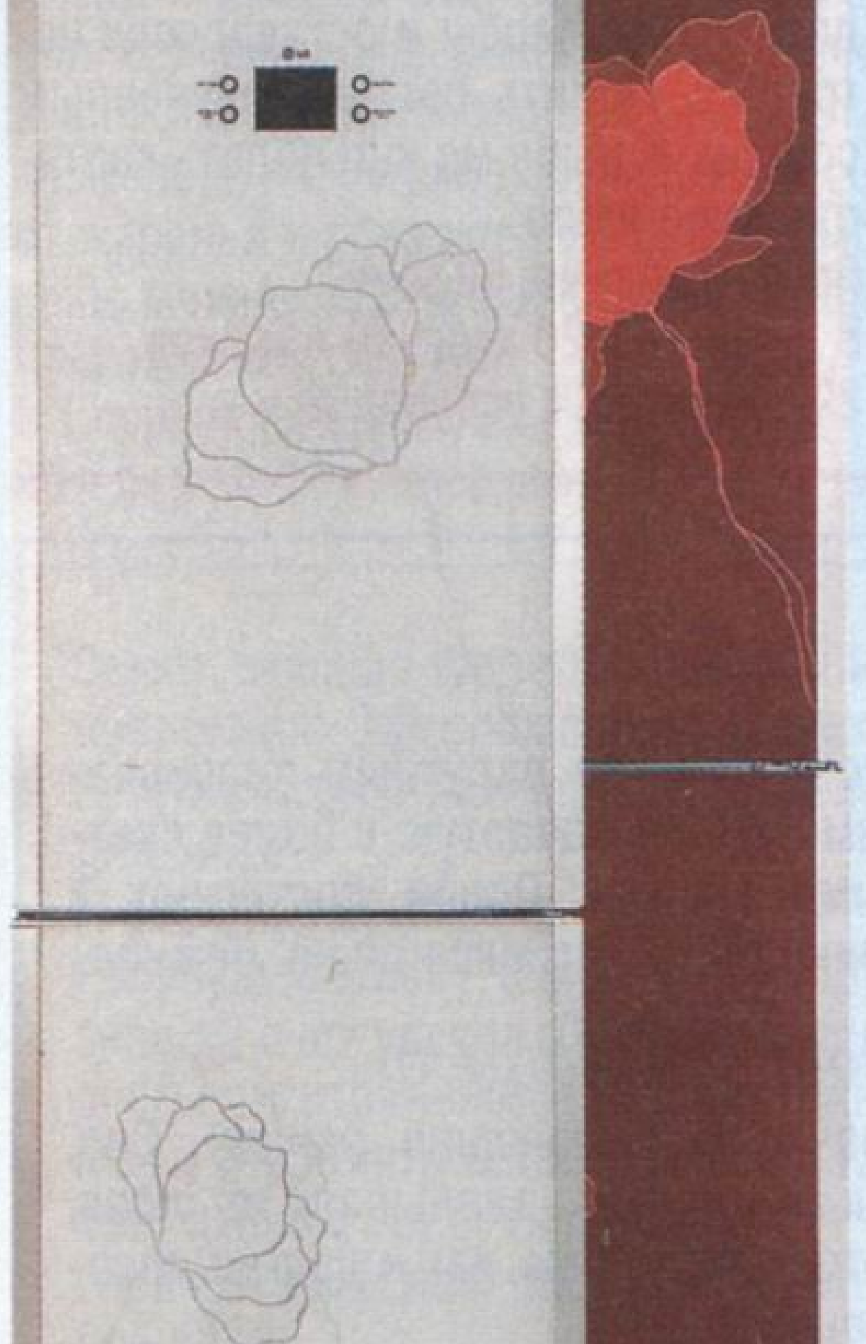
Мясорубка Moulinex HV8 Combi порадует вас не только безупречным выполнением своих традиционных функций, но еще и специальными насадками для нарезки, измельчения и перетирания продуктов. HV8 Combi поможет вам блеснуть в приготовлении основных блюд, десертов и напитков. *Мясорубка Moulinex HV8 Combi от компании Moulinex. Цена около 1229 грн.*

Все под рукой

Современная кухня должна быть удобной, комфортной и стильной

ЭРГОНОМИЧНОСТЬ И ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ДЕКОР

LG Electronics представляет новую линейку дизайнерских холодильников с нижней морозильной камерой. По сравнению с предыдущими моделями двухдверных холодильников с цветочным мотивом, новинки более компактны (но не за счет вместительности) и доступны по цене. *Холодильники GA-B399TGAT и GA-B399TGAW от компании LG Electronics. Цена около 6000 грн.*



СЕКРЕТ УСПЕХА

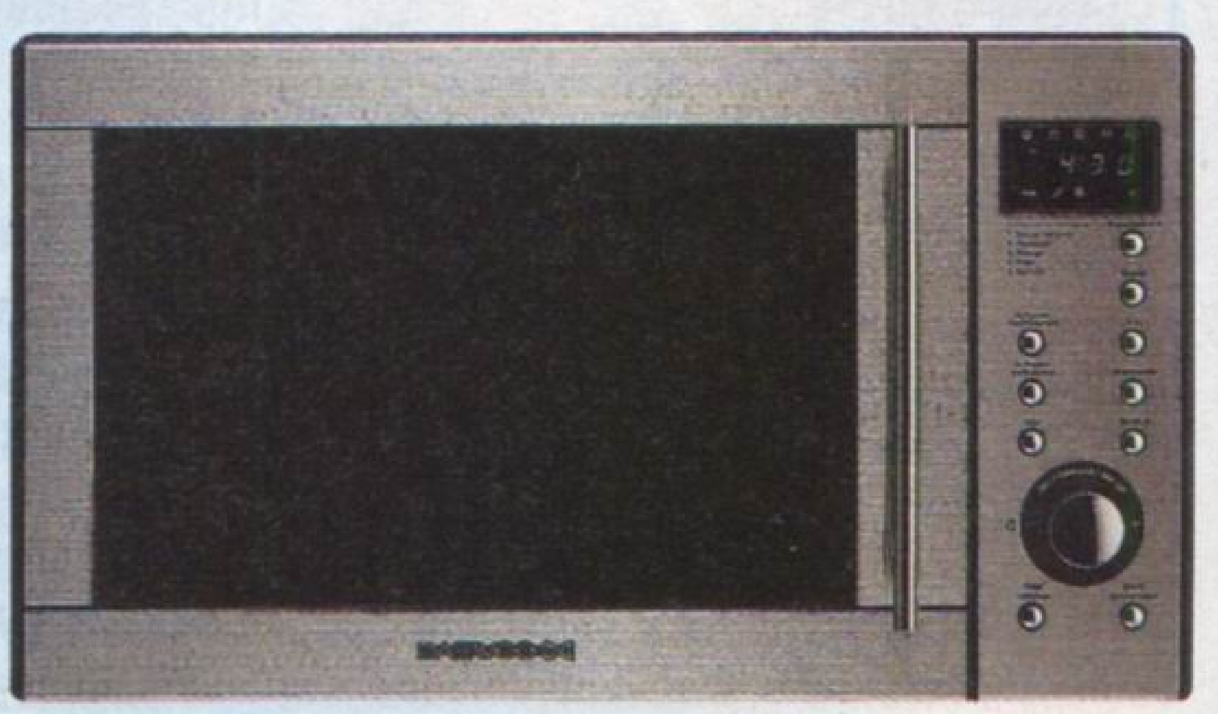
Samsung Electronics представляет духовой шкаф J-серии, который отличается не только функциональностью, но и стильным, лаконичным дизайном от Джаспера Моррисона. Духовой шкаф BT65CDBST оснащен передовой технологией Twin Convection™ (двойная конвекция), которая позволит готовить два блюда одновременно, используя различные температурные режимы, и при этом запахи не смешиваются. Благодаря наличию функции очистки паром не придется прилагать много усилий, чтобы поддерживать чистоту духовки. *Духовой шкаф BT65CDBST от компании Samsung Electronics. Цена около 6649 грн.*

БЛЕСТЯЩЕ!

Специальные микрогранулы CIF помогут эффективно очистить, мягко отполировать и придадут сияющий блеск поверхностям из нержавеющей стали. Domestos спрей – это новый формат средства для дезинфекции в серии Domestos. Спрей очень удобно использовать при чистке и дезинфекции вертикальных поверхностей и труднодоступных мест. *Гель CIF. Цена около 25,70 грн. Спрей CIF. Цена около 35,58 грн. Domestos спрей. Цена около 32,94 грн.*

ЭЛЕГАНТНЫЙ ДИЗАЙН И ПРАКТИЧНОСТЬ

В конвекционной микроволновой печи Daewoo KOC-925TB вы без проблем разморозите продукты, приготовите полуфабрикаты, блюда из мяса, рыбы, овощей. В микроволновой печи 5 программ автоприготовления, а также специальная функция «Пирог». *Микроволновая печь Daewoo KOC-925TB. Цена около 1529 грн.*



Journal-plaza.net ®

Конкурс "Мое коронное блюдо"

С сердечным приветом

УЧАСТВУЙТЕ И ВЫИГРЫВАЙТЕ!

Здесь мы публикуем одно из наиболее интересных блюд, приготовленных нами по рецептам читателей, — с портретом автора. В следующий раз это можете быть вы. Пришлите нам рецепт, напишите несколько слов о себе и вложите в конверт свою фотографию. Авторы опубликованных рецептов получат в качестве приза подписку на наш журнал, поэтому укажите свой полный адрес с индексом и телефон.

Ольга Васильева

Здравствуйте, уважаемая редакция! Предлагаю рецепт торта, который много лет является непременным украшением семейных торжеств и праздников на работе. Песочное тесто — великолепный материал для воплощения дизайнерских идей. Этот вариант торта идеально подойдет для Дня влюбленных.

Песочный торт

СО СМЕТАННЫМ КРЕМОМ

На 8 порций

Для теста:

- 500 г муки
- 400 г маргарина
- 2 яйца
- 200 г сахарного песка
- 1/2 чайн. ложки разрыхлителя
- 50 г очищенных грецких орехов
- соль на кончике ножа

Для крема:

- 300 г сметаны
- 200 г сахарной пудры

Для украшения:

- фигурный шоколад в виде сердца
- разноцветная посыпка

■ Муку смешать с разрыхлителем и солью, затем перемешать с теплым маргарином.

■ Отдельно взбить яйца с сахарным песком, затем соединить обе смеси, замесить тесто и поставить его в холод на 30 мин.

■ Духовку разогреть до 180°. Тесто выложить на подпыленный мукой стол и разделить на 2 части. Первую поделить еще на 2 части, раскатать 2 тонких коржа и выпекать в духовке по 10 мин.

■ Оставшуюся часть теста разделить на 2 неравные части. Первую раскатать и вырезать маленькие кружочки. На середину каждого положить по ядрышку грецкого ореха, свернуть шариком и выпекать 10 мин. Оставшуюся часть теста раскатать, вырезать "сердечки" и "цветочки", выпекать 7 мин.

■ Сметану взбить с сахарной пудрой. Получившимся кремом смазать корж, на него уложить второй и также смазать кремом. Украсить шариками с орехами, "сердечками" и "кружочками", разноцветной посыпкой, а в центр уложить шоколадное сердце.

ДОМАШНИЕ РЕЦЕПТЫ

Вышел в свет новый номер журнала **"Люблю готовить!"**. В нем вы найдете рецепты блюд для праздничного стола и на каждый день, простых в приготовлении и требующих определенных навыков, а также узнаете, как накормить семью вкусным и сытным обедом. Вы познакомитесь с кулинарными традициями разных городов и "посетите" мастер-класс от опытного шеф-повара. Все опубликованные рецепты были присланы в редакцию читателями журнала.

Советы наших читателей

"Вторая свежесть"

Если хлеб зачерствел, он годится не только для приготовления сухариков. Нагрейте духовку до 160°. Сбрызните хлеб водой, заверните в фольгу и поставьте в духовку на 5 мин. После такой процедуры он снова станет мягким и очень вкусным.

Ирина Колганова

Готовим кальмары

Чтобы этот популярный морепродукт при варке не стал жестким, я поступаю так. Мороженое филе кальмаров окунаю в горячую воду и ножом удаляю темную кожицу. Затем промываю холодной водой, слегка отбиваю с двух сторон и варю не более 3 мин.

Наталья Красникова

Масленица на пороге

При выпекании блинов для смазывания чугунной сковороды я использую сырой картофель. Клубень очищаю, разрезаю пополам и одну половинку накалываю на вилку. В блюдце наливаю растительное масло, окунаю в него картофель, смазываю раскаленную сковороду и наливаю блинное тесто. Экономно и не так жирно!

Виктория Зайцева

Ароматный напиток

Нарежьте апельсиновую цедру полосками, положите ее в подогретый заварочный чайник. Добавьте 3 чайн. ложки черного чая, 1 бутон гвоздики и залейте кипятком. Накройте чайник салфеткой и дайте напитку настояться 5 мин.

Елена Ованесова

Фото: ЦФА "Бурда" (1), IndexOpen/GlobalLook (1).

Journal-plaza.net ®

Изысканный вкус и аромат

Сама нежность...

Творожный крем прекрасно сочетается с цитрусовыми, а орехи гармонируют с любой выпечкой

Мандариновый торт с творогом и ананасами

МОЖНО ГОТОВИТЬ КАК СО СВЕЖИМИ, ТАК И С КОНСЕРВИРОВАННЫМИ ФРУКТАМИ

На 16 порций:

● 6 яиц ● 375 г сахарного песка ● 200 г муки ● 1 чайн. ложка разрыхлителя ● 16 г желатина ● 8 яичных желтков ● 40 мл рома ● 500 г диетического творога ● 400 мл сливок ● 6 стол. ложек смородинового желе ● по 150 г консервированных мандаринов и ананасов

■ Нагреть духовку до 175°. Яичные желтки отделить от белков и взбить со 100 г сахарного песка. Белки взбить со 100 г сахарного песка. Белки добавить к желткам вместе с мукой и разрыхлителем. Дно разъемной формы диаметром 26 см смазать жиром, выложить в нее тесто и выпекать 40 мин. Готовый бисквит достать из формы.

■ Желатин замочить. 8 желтков смешать со 175 г сахара и ромом, взбить на водяной бане. Добавить желатин и творог. Через 10 мин соединить со взбитыми сливками.

■ Остывший корж разрезать горизонтально пополам. Желе нагреть и смазать им срезы коржей. Нижний корж положить на блюдо и поставить бортик формы. Фрукты нарезать, смешать с кремом и выложить на корж. Накрыть вторым коржом и поставить на 4 ч в холодильник. Затем бортик убрать и посыпать торт сахарной пудрой.

Приготовление: 1 ч 30 мин

В 1 порции 345 ккал, 11 г белков, 14 г жиров, 43 г углеводов

Фото: Stockfood (3)/Eising/Lung/Wieder

Journal-plaza.net ®

Торт "Добос"

КЛАССИКА ВЕНГЕРСКОГО КОНДИТЕРСКОГО ИСКУССТВА

На 12 порций

Для теста:

- *6 яиц* • *150 г сахарного песка*
- *150 г муки* • *1 щепотка соли*

Для крема:

- *250 г горького шоколада* • *110 г сахарной пудры* • *6 чайн. ложек порошка растворимого кофе*
- *350 г сливочного масла*

Для карамельной глазури:

- *250 г сахарного песка*
- *1 чайн. ложка сливочного масла*

■ Нагреть духовку до 200°. Отделить яичные белки от желтков. Желтки взбить с 2 стол. ложками горячей воды и 120 г сахарного песка. Просеять на них муку и перемешать. Белки взбить с 30 г сахара и солью, добавить в тесто.

■ На листе бумаги для выпекания нарисовать круг диаметром 26 см. Затем перевернуть бумагу, нанести на круг немного теста и выпекать 6 мин. Снять корж с противня и остудить на кухонной решетке. Таким же образом испечь еще 7 коржей.

■ Для приготовления крема порубить шоколад, растопить на горячей водяной бане и остудить до комнатной температуры. Сахарную пудру просеять. Кофе растворить в 50 мл горячей воды и дать остыть. Сливочное масло взбить, постепенно добавив туда шоколад, сахарную пудру и кофе. 4 стол. ложки крема положить в кондитерский мешочек с большой звездообразной насадкой и убрать в холодильник.

■ Тем временем 7 коржей намазать кремом и сложить один на другой, накрыть оставшимся коржом без крема. Для приготовления глазури растопить в маленькой кастрюле сахар со сливочным маслом и распределить на торте. Разровнять глазурь ножом, смазанным растительным маслом, и разделить карамельную поверхность на сегменты. Дать карамели застыть. Из оставшегося крема сделать розочки по краю торта.

Приготовление: 1 ч 45 мин

В 1 порции 585 ккал, 7 г белков, 35 г жиров, 62 г углеводов

Шоколадный кекс с финиками

АПЕЛЬСИНОВЫЙ СОУС — ПРЕКРАСНОЕ ДОПОЛНЕНИЕ

На 12 порций

Для теста:

- *300 г сушеных фиников без косточек* • *2 банана* • *175 г сливочного масла* • *1 чайн. ложка ванильного сахара* • *3 яйца* • *75 г муки* • *75 г крахмала* • *50 г порошка какао*
- *50 г рубленых грецких орехов*
- *50 г молотого миндаля*

Для соуса и украшения:

- *3 стол. ложки сахарного песка*
- *тертая цедра 1 апельсина* • *1 стол. ложка крахмала* • *400 мл апельсинового сока* • *200 г йогурта*

■ Сушеные финики мелко нарезать, залить небольшим количеством воды и варить 10 мин на маленьком огне, накрыв крышкой. Затем сильно кипятить 2 мин, периодически помешивая. Снять с огня и дать остыть.

■ Нагреть духовку до 180°. Бананы очистить и хорошо размять. Добавить вместе со сливочным маслом, ванильным сахаром и яйцами к финикам. Муку смешать с крахмалом и какао, соединить с финиками, добавить орехи. Все хорошо перемешать, выложить в смазанную жиром форму диаметром 24 см и выпекать 30 мин. Затем накрыть алюминиевой фольгой и выпекать еще 30 мин. Дать остыть в форме.

■ Для приготовления соуса смешать сахарный песок с апельсиновой цедрой, крахмалом и 5 стол. ложками сока. Оставшийся сок нагреть и смешать с разведенным крахмалом. Довести до кипения, постоянно помешивая, снять с огня и накрыть полиэтиленовой пленкой, чтобы не образовалась пенка. Дать остыть и поставить в холодильник.

■ Кекс нарезать, разложить по тарелкам и полить соусом. Сверху положить немного йогурта. Можно украсить дольками апельсина и посыпать корицей.

Приготовление: 2 ч

В 1 порции 360 ккал, 5 г белков, 19 г жиров, 42 г углеводов

Journal-plaza.net ®

Как на курорте!

Заморские соблазны

Соскучились по теплому солнышку? Устройте себе вечер "вкусных" воспоминаний!

Journal-plaza.net ®

Торт "Зимний"

С КОКОСАМИ И БАНАНАМИ

На 16 порций

Для теста:

- *5 яичных белков*
- *40 г сахара*
- *55 г сахарной пудры*
- *35 г молотого миндаля*
- *65 г кокосовой стружки*
- *30 г муки*
- *20 г сливочного масла*

Для бананового крема:

- *6 г желатина*
- *130 мл сока тропических фруктов*
- *90 г бананов*
- *2 яйца*
- *3 желтка*
- *35 г сахара*
- *70 г сливочного масла*

Для шоколадного крема:

- *45 г сахара*
- *3 желтка*
- *130 г горького шоколада*
- *240 мл сливок*

Для коричного крема:

- *12 г желатина*
- *300 г сахара*
- *30 г палочек корицы*
- *5 белков*
- *380 мл сливок*
- *400 г очищенных бананов*

Белки взбить с сахаром. Добавить сахарную пудру, миндаль, кокосовую стружку, муку и теплое масло.

Холодное сливочное масло нарезать небольшими кусочками и добавить в банановый крем.

Яичные желтки взбивать с сахаром на водяной бане, пока масса не загустеет. Добавить шоколад.

Корицу наломать, смешать с сахарным песком и залить 300 мл воды. Сварить сироп и процедить.

■ Нагреть духовку до 180°. Белки взбить с сахаром. Сахарную пудру смешать с миндалем, кокосовой стружкой и мукой, соединить с белками. Добавить растопленное масло. Выложить тесто в кондитерский мешочек и выдавить на выстланный бумагой противень два круга диаметром по 26 см. Выпекать 20 мин.

■ Для бананового крема замочить желатин. Бананы смешать с соком и сделать пюре. Добавить яйца, желтки и сахар. Варить на маленьком огне, пока масса не начнет густеть. Дать немного остыть и растворить в креме отжатый желатин. Холодное масло нарезать и сразу же добавить в крем. Поставить в холодильник.

■ Для шоколадного крема взбить желтки с сахаром на водяной бане. Добавить шоколад и взбитые сливки.

■ Для коричного крема замочить желатин. Корицу наломать и смешать с сахаром, залить 300 мл воды и сварить сироп. Белки взбить. Сироп процедить и добавить в белки, продолжая взбивание, пока не остынет. Желатин отжать, растворить и смешать с кремом. Бананы размять, сливки взбить. Когда масса начнет застывать, добавить бананы и сливки.

■ Положить один корж на блюдо и поставить вокруг него бортик формы. Выложить на него банановый крем в виде купола. Покрыть шоколадным кремом. Накрыть вторым коржом. Сверху выложить коричный крем и поставить торт на 3 ч в холодильник. Перед подачей украсить торт.

Приготовление: 1 ч 35 мин

В 1 порции 405 ккал, 7 г белков, 25 г жиров, 39 г углеводов

Йогуртовый крем с тропическими фруктами

НЕЖНЫЙ ДЕСЕРТ С ЭКЗОТИЧЕСКОЙ НОТКОЙ НАПОМНИТ О ЛЕТНЕМ ОТДЫХЕ

На 4 порции:

• 400 мл сока тропических фруктов • 40 г сахарной пудры • 8 г желатина • 100 г йогурта • 100 г сметаны • 3 яичных белка • 50 г сахарного песка • 250 мл сливок • 2 маракуйи

■ Отмерить 4 чайн. ложки сока тропических фруктов, остальной смешать с просеянной сахарной пудрой. Желатин замочить, отжать, растворить в небольшом количестве воды и добавить в пудру. Соединить с йогуртом и сметаной. Яичные белки взбить с сахарным песком. Сливки взбить. Осторожно все смешать с кремом.

■ Крем выложить в 4 формочки или стаканчика. Каждый фрукт вымыть, разрезать пополам, выбрать ложкой зерна и выложить их на десерт. Полить каждый 1 чайн. ложкой сока, накрыть формочки фольгой и поставить минимум на 3 ч в холодильник.

Приготовление: 35 мин

В 1 порции 460 ккал, 10 г белков, 27 г жиров, 41 г углеводов

Фото: M.I.G/Matthias Hoffmann; Styling: Diane Dittmer (5), Bernd Siefert, StockFood

Journal-plaza.net ®

Ждем встречи с вами 06.02.2009 г.

Меню здоровья

Легкие блюда из рыбы и курицы с разнообразными овощами могут позволить себе все без ограничения

Рецепт от звезды

В канун женского праздника популярный певец Стас Пьеха дарит прекрасным дамам подарок: рецепт своего любимого салата из авокадо

ПЛЮС 5 БЛЮД ШАГ ЗА ШАГОМ

- Салат с мандаринами
- Постные щи
- Куриные котлеты
- Капуста с грибами
- Ананасовый мусс

в специальном приложении

Готовить просто!

Тропический цветок

Дольки манго выложены в виде лепестков на нежнейшем креме

ЮАР

На самом юге Африки, преодолев немало противоречий, соединились две самобытные культуры, что нашло свое отражение и в кулинарных пристрастиях жителей этих мест

Journal-plaza.net ®

Лиза Готовить с душой, есть с удовольствием **Приятного аппетита!** («Смачного!»)

Кулинарный журнал
Учредитель и издатель:
ДП «Бурда-Украина»

Издание выходит ежемесячно, основано в январе 2006 г
№ 2 февраль 2009 (№ 38)

Адрес редакции:
01033, г. Киев, ул. Владимирская, 101
Издатель: ДП «Бурда-Украина», год выпуска — 2009
Ответственный редактор: **Оксана Жучок**
Дизайнер: **Ольга Бобырь**

Отдел рекламы:
Тел.: (044) 490 83 63, факс: 490 83 64,
e-mail: advert@burda.ua
Директор по рекламе:
Андрей Вдовиченко
Руководитель сектора по продаже рекламы:
Анна Палийчук
e-mail: palijchuk@burda.ua
Менеджер рекламе:
Наталья Сальчук
e-mail: salchuk@burda.ua

Отдел продаж:
Тел.: (044) 494 07 92, 494 07 93
Директор по продажам: **Игорь Жестков**

Свидетельство о регистрации в Государственном комитете телевидения и радиовещания Украины КВ № 10902 от 24.01.2006 г.

Объем издания 7,48 усл. печатных стр.
Тираж: 50 000 экз.
Номер заказа изготовителя издательской продукции 181/02492

Адрес издателя и редакции:
01033, г. Киев, ул Владимирская, 101;
тел.: (044) 490 83 61, e-mail: p.appetit@burda.ua

Изготовитель печатной пордукции:
типография «Юнивест-Принт»,
Киев, ул. Дмитриевская, 44 б
Свидетельство о внесении в Государственный реестр серия ДК № 3162 от 14.04.2008 г
Цена свободная

За содержание рекламы редакция ответственности не несет. Материалы со знаком ☛ публикуются на правах рекламы. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. Все права принадлежат ДП «Бурда-Украина».

Перепечатка и любое использование материалов возможны только с письменного разрешения издателя. Переписка с читателями ведется только на страницах журнала. Присланные материалы не возвращаются и не рецензируются.

Уважаемые читатели!
Предлагаем вам оформить подписку на журнал «Приятного аппетита» в каталоге изданий Украины 2009. Подписной индекс: 74351. Цена 3.95 грн на минимальный срок подписки (один месяц). Подписку можно оформить в любом почтовом отделении. Телефон для справок по вопросам подписки: (044) 494 07 90.

© «Приятного аппетита!» 2008

Hubert Burda Media

Фото: Bildagentur Huber/Gräfenhain, Getty Images, StockFood/Finley/Richardson/Teubner, "Национальная музыкальная корпорация" (1)

Journal-plaza.net ®